

اصولی که در کاراته دنبال میکنیم بد و قسمت بزرگ تقسیم میگردند:
 ● الف - چگونگی بکار بردن کلمه نیروهای فیزیکی بدن برای رسیدن :
 «بهترین حالات فیزیولوژیک جسم»

● ب - استفاده از قوای روانی «ذن(۱)» :

«پسکولوژیک بدن»

(۱) ذن کلمه ایست ژاپنی که از چین سرچشمه گرفته است و مفهوم واقعی آن اندیشیدن و در بحر تفکر غوطه ور شدن است. از دیدگان ذن، کار جسمی و فعالیت بدنی حائز کمال اهمیت میباشد و پیروان ذن برای حفظ موقعیت بدن (فیزیولوژی انسان سالم) و شیوه درست نفس کشیدن بمنظور کوشش در راه زیستن و رسیدن به آرامش و روشن بینی اصولی با خلق زمان وضع کرده که نگارنده مفصلاً بتشریح آن پرداخته و ارتباط ذن و کاراته را بیان نموده است.

فصل چهارم

جابجانی بدن :

قدم برداشتن دوبل - قدم برداشتن استقرار متعادل -
پیش یا قدم دوبل به پیش - قدم برداشتن به عقب از تمایل
به پیش - قدم برداشتن بجلو از تمایل به پس - قدم
برداشتن به عقب از تمایل به پس - چرخش از استقرار
به استقرار (چرخش موافق - چرخش مخالف) - سر
خوردن ها در استقرار (باجهش و کشش - سر خوردن
مایل - سر خوردن متعادل به پیش - سر خوردن متعادل
به پس)

فصل پنجم

تقسیم نقاط حساس بدن

بخش سوم

از صفحه ۷۳ تا ۱۶۵

تکنیکهای حمله ای کاراته

فصل اول

تکنیکهای ضربات دست :

نحوه بستن مشت - ضربه مستقیم پیش مشت به (بالا -
وسط - پائین) - ضربه مستقیم مخالفت در حرکت -
ضربه مستقیم موافق در حرکت - ضربه باسریک مفصل
ضربه باسردومفصل - ضربه مستقیم پاشنه کف دست -
مشت نزدیک - مشت (عمودی - دورانی) - ضربات
(سرانگشتی - دوانگشتی - یک انگشتی) ضربه دومشت
پائین و بالا - دومشتی مستقیم - ضربات آرنج (بیابا -
بجلو - به پهلو - به پشت) - مشت وازگونه - ضربه
بالبه خارجی دست (از داخل - از خارج) - تکنیکهای
ضربات پهلوئی مشت (از داخل - از خارج) - ضربه با
قوس لبه ای داخلی دست - ضربه نوک مرغی - ضربه
پنجه پلنگی .

فصل دوم

تکنیکهای ضربات پا :

لگد پیشرو - لگد پیش روی زانوئی - لگد
پائین رو - لگد روی مفصل پا - لگد پیش رومفصلی
لگد پس روی فشاری - لگد پس رومفصلی - لگد کفلی
جانبی - لگد مفصلی جانبی - لگد دورانی پیش رو
لگد دورانی زانوئی - لگد هلالی - لگد پرنده پیش رو

لکد پرنده دوپائی - لکد پرنده زانومی - لکد پرنده -
از روی مانع - لکد پرنده جانی - لکد پرنده دورانی
فنون غیر کلاسیک پا .

۱۲۵

بخش چهارم

از صفحه ۱۶۶ تا ۲۱۳

مدخل

- ۱- تکنیکهای دفاعی دست
- ۲- تکنیکهای دفاعی پا

تکنیکهای دفاعی

فصل اول

تکنیکهای دفاعی دست : دفاع ساعدی ازخارج - دفاع ساعدی ازداخل - دفاع
دوساعدی - دفاع دوساعدی ازداخل - دفاع ساعدی
باشیبیان - دفاع لبه دستی - دفاع ضربیدی - دفاع ضربیدی
به بالا - دفاع ضربیدی به پائین - دفاع پائینی - دفاع
بالارو - دفاع بازکننده - دفاع آرنجی - دفاع باشنه
دستی - دفاع میج خمیده - دفاع مشت مستقیم - دفاع
پشت دستی - دفاع آتش چرخانی - دفاع و انواع
تکنیکهای دفاعی .

۱۶۷

فصل دوم

تکنیکهای دفاعی پا:

دفاع سریع به داخل - دفاع بالکد هلالی - دفاع -
زانومی - پاکشبدنی - دفاع بالبه داخلی پا - دفاع پا -
باشنه پا - دفاع بالبه خارجی پا - دفاع بسا پهلوی -
ساق پا - دفاع باباشنه پا - دفاع در برابر کاردرگرفتن باپاها .

۲۰۳

بخش پنجم

از صفحه ۲۱۴ تا ۲۶۳

فصل اول

ترکیب حرکات کاراته : حرکات (ما - چائو) - حرکات (آنادو)

۲۱۵

فصل دوم

ترکیب مبارزات کاراته

۲۴۴

بخش ششم

از صفحه ۲۶۴ تا ۲۸۷

فصل اول

بکارگرفتن علم روانشناسی * مقدمه - مناسبات نفسانیات با بدنیات - تعریف
در کاراته :

منش (شخصیت اختصاصی) - عوامل تشکیل دهنده منش
 شخصیت (درجات شخصیت) - روشهای اصلی (روش
 عینی - روش ذهنی - روش تجربی) - مفاتیح انسانی
 یا نیروی جاذبه چشم - تلقین به نفس - عادت و
 فعالیت ذهن - اراده (وجود دوگانه اراده - مراحل
 فعل ارادی) - تربیت اراده .

۲۶۷

فصل دوم

تأیلات عالی‌پس از فراگیری ترس (چرامیتوسیم) - خشم (سود و زبان خشم - خشم
 و آثار روانی - وسائل مهارش باخشم) - خستگی -
 موجدات خستگی و چگونگی رفع آن .

۲۸۱

بخش هفتم

از صفحه ۲۸۸ تا ۳۶۶

فصل اول

مبارزات کاراته : فنون پیوسته - مبارزه ابتدائی - مبارزه نیمه آزاد
 مبارزه آزاد - مقررات مسابقات کاراته .

۳۸۹

فصل دوم

دخستری از دفاع شخصی • دفاع در برابر گرفتنها - نقاط حساس بدن برای حمله
 کاراته : رهایی از گرفتنها - دفاع از حالت نشسته - دفاع در
 مقابل چوبه - انواع مختلف دفاع شخصی کاراته و ضربات
 متقابل .

۳۲۶

فصل سوم

ابزارهای تمرین در کاراته : لباس کاراته کاران - نحوه بستن کمر بند کاراته - تخته
 تمرین - تمرین پیش مشت با تخته تمرین - تمرین -- تمرین
 کف دست با تخته تمرین - تمرین - تمرین آرنج
 پخته تمرین - تمرین لبه خارجی دست با تخته
 تمرین - تمرین لگد پیشرو با تخته تمرین - تمرین
 لگد جانبی با تخته تمرین - تمرین پنجه‌های دست
 با چبیه شن - کبسه‌های مشت و لگد - حلقه کشش پا -
 - کشک آهنی - آئینه تزیین .

۳۳۱

فصل چهارم

عملیات چودو : تبادلهای هشنگانه - افت (جلو - عقب - راست - چپ)
 فن کمر - پرتاب از بالای سر - پرتاب از بالای سر
 بطریقه دست -- پرتاب پیچشی - فن نیمه پیچشی
 دیاش بارای - یاما آداشی - سوده - تسودیکو، میکوشی
 آکورا، آشی بارای - اسوتو کاری - هانی گوشی - اوچی

۳۵۲

کاری-توریکومیاش- کوچی کاری- ساسانی، تسودیکو-
میاشی - هیزا گورما - پرتاب یک پا - ثابت نگه داشتن
تاته، شیهو، هیزا، هیشیکی - کامی، شیهو، جیمه.

۳۶۷

منتخبی از عملیات کاراته توسط خانهای کاراته آموز
موارد استعمال کاراته برای خانها - زنان بزرگ اروپا.

۳۷۲

ترکیب حرکات سای - دیگر فنون استفاده از سای.

فصل پنجم

کاراته برای خانها :

فصل ششم

سای :

بخش هشتم

از صفحه ۳۷۷ تا ۴۴۷

فصل اول

نلسفه ذن کاراته :

بیدایش و تکامل ذن - بیوگرافی و شخصیت بودا -
چهار اصل بودائیسیم - تعلیمات بودیدهارما - تعلیمات
تانوئیسیم و خصوصیات روحی چینی ها - تعلیمات
پشوای ششم - ذن چیست ؟ برداشتهائی دیگر از ذن
خصوصیات ذن تکامل یافته خود بخود بودن - زیستن -
در حال گسترده - شخصیت نشینگاهی - تضاد - نبد دو -
گانگی - غیر منطقی بودن هستی - ذن و اندیشیدن
ذن و مسائل متافیزیک - ذن و کار - ذن و فعالیت بدنی - اشارتی
کوتاه درباره بهره ای از نکات قلمرو ذن و روانشناسی.

۳۷۸

بوگا چیست ؟ - طرُق بوگا - راه تندرستی هشت شعبه
بوگا - سلامتی موزون - تجدید جوانی - تمرینات بوگا
تنفس بوگا - تنفس حیات است - تمرکز فکر و سیله بوگا
تصور و تجسم - تزکیه نفس
نتایج حاصل از ذن بوگا کاراته .

فصل دوم

نلسفه بوگا کاراته :

۳۱۶

۴۴۹

کتابنامه

● BIBLIOGRAPHIE

1. KUNG - FU - KARATO

«CHINESE»

(ATADO)

..... THE CHINESE OF SELF - DEFENCE THAT IS
EXECUTED ALMOST WITHOUT ANY BODILY CONTACT
(LEONG FU SYSTEM OF SELF - DEFENCE)

2-KARATE

THE ART OF «EMPTY HAND» FIGHTING

BY HIDETAKE NISLIYAMA & RICHARD C. BROWN

TOKYO , JAPAN

● فهرست برخی از آثار که بدانها استناد شده است

روانشناسی (از لحاظ تربیت) تألیف آقای دکتر علی اکبر سیاسی

تألیف آقای دکتر پرویز فروردین

تألیف جیمس هویت، ترجمه آقای: فریدون ساعدی.

یوگا

از دوست مهربانم آقای برهان ریاضی که صمیمانه در تصحیح این کتاب مرا

همکاری نموده اند تشکر فراوان دارم

فهرست مطالب

پیشگامان کاراته
مقدمه نگارنده

مداخل

۱

۴

۹

۱- سرگذشت ورزش قوم ما

۲- تاریخچه کاراته

بخش نخست

از صفحه ۱۱ تا ۴۱

فصل اول -

نرمشهای کاراته :

کیفیت نرمشهای کاراته - نرمشهای عمومی کاراته
عملیات یوگا (نرمشهای ویژه کاراته) - نرمش فکری
(پسروی از پختن دهن و دیوگاه)

۱۲

۴۰

فصل دوم -

طرق ماساژ

بخش دوم

از صفحه ۴۲ تا ۷۲

فصل اول -

حالتهای استقرار در کاراته :
طریقه احترام به استاد - حالت بدن در استقرار

۴۲

فصل دوم -

ایستادهای کاراته :

ایستادن رسمی - ایستادن با کشاد - ایستادن با کشاد
از نیمه دوپرو - ایستادن متقابل به پیش - ایستادن متقابل
به پس - ایستادن پا گریه ای - ایستادن پالک لکی -
ایستادن پاتلابی - حالت ایستادن پنجه پیچی - ایستادن
مخالف

۴۷



● کتاب کاراته که بنابه احتیاجات و تمایلات اجتماعی و بیشتر برای پرورش جسم و روح جوانان منتشر گردیده حاصل چند سالی تجربه و مطالعه و تفکر در باره اصول و روشهای فراگیری آن در دنیا و ایران است.

• امروزه دامنه کاراته در جهان وسعت بسیار پیدا کرده است و روشهای تعلیم آن شعبه‌ای از علوم راد بر گرفته، بسیاری از کشورها پژوهشهای دقیق و تجربی برای روش صحیح فراگیری فن کاراته پرداخته و با تطبیق اصول عمومی و بکار بردن تکنیکها و ایجاد تحول در نیروی جوان راه بمقصود گشوده‌اند.

• علیهذا در کار انتشار این کتاب و پرورش جسمی افراد جامعه ضمن برخورداری و کشور ژاپن (او کیناوا^(۱))، چین^(۲) و کره^(۳) که مکاتب بزرگ و مهادین ورزش هستند و همچنین دیگر ممالکی که این فن را تعلیم میدهند بکنوع برنامه کاراته که اصول فراگیری نیروی انسانی را در جامعه ایران نشان میدهد همیشه در طول کتاب در نظر داشته و ارائه نموده‌ام.

(۱) - مهد و مرکز تعلیم کاراته در ژاپن با متد دکو - جو - بویو (Go-Ju-Ryo) ،
(۲) - متد وکن - فو - کاراتو (Kung-Fu-Karato) ،
(۳) - متد دمی - کان - دو (Taekwon - Do) ،

* لازم است بگویم، کاراته از لحاظ جنبه پرورشی (جسمی و فکری) خود موضوعانی دارد که باید مورد بررسی موشکافانه قرار گیرد که بعضی از آن موضوعات را در اینجا ذکر میکنم. در این بررسی برگزیده فن کاراته از جنبه جسمی و فکری هر طبقه بیرون کشیده شده و در ارتقاء اجتماعی در رابطه بین قشر و طبقه و امکانات و فرصتهائی که در تحصیل و کار برای جامعه محلی و اجتماعی و شخصیت فردی، چگونگی فراگیری فن کاراته چه برای کودکان و چه بزرگسالان بمنظور شناخت نیروی بدنی لازم است، اشاره میکنم.

• این نکته جالب است که ممالک صنعتی با وجود داشتن کاملترین و جامع ترین نظامات تربیت بدنی باز در زمینه تعلیم بزرگسالان مجاهدتی مخصوص مینمایند.

• آیا نمیتوان این موضوع را بجامعه ایران ربط داد و عقب ماندگی را با تعلیم به نسل جوان و با تجربه جبران نمود.

• این جواب را جامعه های مرفعی داده اند و ما دیگر نمیتوانیم و نباید بخواهیم که جوانان خود را مانند اصول دیرین و سنت های رشد گرفته ناتوان پرورش دهیم.

• و نباید از تربیت جسمی و روحی جوانان خود غافل شویم و باید اعتماد بنفس و هوش و استعداد آنان را در نظر بگیریم و پرورش دهیم.

اگر توده مردم از تربیت بدنی نصیب گیرد نظم اجتماعی تازه ای که از بسیاری عیبه و نقصه ها مبرا میباشد ایجاد میگردد.

* کاراته بخصوص برای جوانانی که در جهان صنعت زندگی میکنند ارتباط زیاد برقرار میسازد من آنچه که از اندیشه ام برمیخیزد، بر افراد جامعه خود توصیه میکنم و لازم میدانم که اشاره نمایم، سرمایه گذاری برای پرورش جسم و روح و تعلیم و تربیت نوجوانان و جوانان به دانش و تخصص فنی و ایجاد موسسات ورزشی می باید پیش بینی گردد. زیرا ارزنده ترین سرمایه اینست که در افراد انسانی خرج شود. بهره و بازده این سرمایه گذاری با حساب صحیح ریاضی ثابت و مسلم است گاه قدرت اجتماعی و فردی وسیله ای ایجاد صلح و صفا و تفاهم و هماهنگی عمومی

و همچنین وسیله پیشرفت کار در جامعه میشود. اولیای فرهنگ ما باید باتوجه به اهمیت ورزش از دوره ابتدائی و سپس دبیرستان و بالاخره در حد دانشگاه برنامه ورزشی که تربیت کننده روح و جسم باشد در نظر بگیرند و کلیه شاگردان را از یک روش صحیح و یکنواخت پیش ببرند. زیرا مدرسه عامل پرورش اجتماعی و گسترش ارزشهای اخلاقی و عادات مطلوب و رفتارهای پسندیده در جامعه می باشد و ملکات و سجایائی را که موجب سازگاری فرد با اجتماع میشود و شخصی را عضو شایسته ای از جامعه دموکراتیک امروزی می کنند در آن باید نشر گردد.

* مدرسه میتواند گروهها را که عامل اجتماعی کردن فرد می باشد با ورزش صحیح و حسن رفتار و ایجاد قدرت بدنی و روحی برای نسلی سالم هدف قرار دهد و بر اساس احتیاجات تربیتی امروز ورزش کاراته را گسترش دهد.

* تعلیم و تربیت صحیح کاراته وقتی در کشور ما تحقق پیدا میکند که مدارک لازم در کشور وجود داشته و بوسیله موسسات عالی تربیت شاگرد گسترش یابد و این موسسات باید بوسیله متخصصان فن کاراته اداره شود برنامه کاراته باید جنبه تربیتی داشته و داوطلبان را با اصول هدفها و روشهای صحیح و طبق جداول آموزش پیش ببرند و معیارهای آماری نیز باید در نظر گرفته شود ما باید بدانیم که برنامه ورزش کاراته در هر کشور با توجه به مسائل خاص آن مورد اعتنا واقع میگردد و بنابراین احتیاجات و عادات هر ملت از نظر نوع عملی آن آموزش داده میشود.

* برنامه کاراته همانطور که اشاره شد با مسابقات کشور ژاپن بوده و هر قدر حاصل اینکار مسلم و قطعی باشد تشخیص دقیقتر میشود. لذا میتوان جامعه را بگروههای متعددی تقسیم و با تلاش مداوم و بی گیر تعدادی از جوانان ارزشمند و مستعد و آماده را به پایه مسابقات بین المللی رساند. و با توجه با استعداد ذاتی ملت ما میتوان جهانی را باعجاب واداشت. زیرا خاصیت نژادی ما چنین حکم میکند. شاهد گفتمار سیر تاریخی و مدارک ۲۵۰۰ سال کشور ماست که پیش از ارائه متن کتاب برای آگاهی نسل جوان کشور عزیزمان ایران مختصر ابدان اشاره میکنم.

* سرگذشت ورزش قوم ما *

نژاد ما آریائی است و در توصیف ما تاریخ بسیار سخن رانده است. مورخین تاریخ قدیم، ایران را که در شاهنامه فردوسی به پیشدادیان، کیان و غیره تقسیم شده است با سلسله‌های قبل ماد و پارس و هخامنشیان تطبیق میکنند. ایرانیان قدیم به پرورش روح و جسم از همان ازمه اهمیت فراوان میدادند و اسب سواری، چوگان بازی و ورزشهای باستانی مورد اعتنای نسل جوان بود. روحیه جنگجویی، ورزشی، تهور و رشادت و سلحشوری همه در اثر توجه به انواع ورزشها پدید می‌آمد. زیرا این خصوصیاتی که بر شمریم جز با تقویت قوای بدنی و ورزش و تمرینات سخت و فنی بوجود نمی‌آید و هرگز قومی تنبل و سست نمیتواند حماسه‌های ملی و داستانهای شگرفی قهرمانی را بوجود آورد.

در کتاب اول باب پنجم - اشعیاء نبی در توصیف آریان‌ها که با دولت آسور می‌جنگیدند آمده است، نیرها را ایشان تیز و تمامی کمانهای آنها زره شده است. میخهای اسبان ایشان مانند سنگ خار او چرخ‌های ایشان مثل گردباد بشمار خواهد آمد. ایشان مثل شیر ماده و مانند شیران زبان غرش خواهند کرد. یا از قول کنزیاس مورخ یونانی نقل شده که سکاها (قوم آریائی) زنانشان مانند مردان دلار و جنگنده بودند.

هرودت گوید: عده‌ای از سکاها در دربار هروختر پادشاه ماد بودند که بعد از آن جوانان نجیب مادی فن شکار کردن می‌آموختند. خلاصه آنکه مادی‌ها به تربیت جوانان و تمرینات ورزشی و فنون رزمی اهمیت بسیار میدادند.

تا آنجا که از سیر تاریخی برمیاید شاهنشاهی ایران از زمان کورش کبیر یعنی قریب ۲۵ قرن قبل بی‌ریزی شده است و بزرگترین تمدن بشری و سیستم حکومتی و اداری را بوجود آورد. سر موفقیت شاهان هخامنشی در اثر توجه و تقویت قوای جسمی و روحی بطور متعادل بود. اسب‌های عالی، سوارکاران ممتاز، تیراندازان ماهر، ارباب رانان بی‌بالک و شکارچیان و کشتی‌گیران دلیر همگی تجلی اهمیت تربیت بدنی جوانان و تقویت قوای جسمی آنان بوده است.

ورزش و تمرینهای سخت جسمی و تعلیم اطفال و جوانان برای زندگی ساده و بی‌آلایش و تمرین شکار و جنگ و یاد گرفتن استعمال سلاحهای مختلف از طرفی و تربیت اطفال و جوانان و پاددادن آئین مردی و جوانمردی و انسانی و گذشت، اغماص، مهربانی و حسن سلوک و صفات نیک و پسندیده پارسی‌ها از طرف دیگر همه مادیون و مرهون این نوع آموزشها بوده است.

* «دوران پارت‌ها یا اشکانیان» *

شرح فتوحات این قوم آریائی و حکومت ۵۰۰ ساله آنها بر از دلاوریها و کوششهای این مردم است کلمه پهلوان و پهلوانی ریشه پارتی است که هر فرد زورمند را منتسب به پارت یا پرتو و پهلوان دانسته‌اند. اینان مردمی جنگجو و شکارچی بودند. هنستین مورخ یونانی مینویسد (پارتیها جنگ و شکار را دوست داشتند). این قوم از دوران طفولیت تابهنگام کهولت همیشه با ورزش و تمرینات سخت جنگی و شکار بارآمده بودند.

* «سرگذشت مردان ساسانی» *

گردش روزگار بار دیگر مقدر ساخت که از خطه پارس سلسله‌ای بوجود آید که عظمت دوران هخامنشی را تجدید کند. مقصود ما از ذکر این موارد تاریخی دو مطلب اساسی است اول هر قوم و ملت و افراد آن زمانی سعادت‌مندند که از تاریخ پند و درس عبرت گرفته و بکار بندند.

دوم آنکه چون ورزش و تربیت بدنی و تقویت قوای روحی و اخلاقی در حقیقت پایه و اساس پیشرفت و ترقی هر قوم و ملتی میباشد و اقوام و مللی بوده‌اند که از راه پرورش و تربیت جسمی صحیح که ملازمه با تربیت روحی سالم و مناسبی دارد به مقام و مرتبتی رسیده‌اند و عکس آن نیز اتفاق افتاده است. بقول شاعر حماسه سرای ایران فردوسی طوسی.

● زنیرو بود مرد را راستی زستی کزی زاید و کاستی

مگر روحیه سستی و تن پروری و افراط در خوشی‌ها و کام‌جویی‌ها نبود که دولت با عظمت ساسانی را در برابر قوم عرب ناتوان ساخت و موجب شکست این دولت شد. و باز در مدت ۲۰۰ سالی که ایران تحت حمایت و خلافت اعراب بود قیام‌های متوالی و مبارزات بسیار سرسختانه‌ای از دلاور مردان ایرانی پایه‌های تخت خلفا را آنچنان سست کرد که بالاخره این سرزمین همائی استقلال خود را باز یافت.

لازمه به یاد آوری است که ورزشهای متد اول عصر ساسانیان عبارت بود از:

۱- کشتی و زور آزمائی تن به تن از مهمترین ورزشهایی است که از قدیمی

ترین ایام تا کنون در ایران متد اول بوده است. کلمه کشتی در اصل بزبان پهلوی

(گیتک) بوده که به کمربند مقدس اطلاق میشده است. بموجب آنچه در گاتها و

فقرات دیگر اوستا ذکر شده هر شخص مکلف بوده یک کشتی یا گیتک بشکل کمر

بند وشال از پارچه سه مرتبه دور کمر خود ببندد و این کشتی را همواره همراه خود داشته باشد و این سه دور پیچیدن پارچه کشتی نشانه و شعاری از (کردار نیک - پندار نیک و گفتار نیک) بوده است.

۲- تیراندازی: در این دوره به تقویت ارتش و مقام سربازی بسیار اهمیت میداده‌اند.

تمرینهای تیراندازی از زمان کودکی تا پیری رواج داشته است و هنر ایرانیان تیراندازی، سوارکاری و شکار و جنگ و جوانمردی و راستی و عشق به میهن بوده است.

۳- اسب سواری: همه ایرانیان در اسب سواری مهارت داشتند و در یکی از مواردی که اسب بسیار مورد استفاده قرار میگرفت ورزش چوگان بود که مبتکر آن ایرانی‌ها بودند.

۴- شطرنج: یکی دیگر از ورزشهای سودمند که در پرورش نیروی فکری موثر است شطرنج میباشد. این بازی در اصل از هندوستان به ایران آورده شد. اساس شطرنج بر تسلط فکر و روش صحیح بازی استوار است. بوذرجمهر وزیر در همین زمان نرد را ساخت که باد و کعبتین حرکاتی انجام میداد. غرض از این تدبیر آنستکه بعقیده او امور دنیا همه بر قاعده تدبیر و تفکر نیست بلکه همانطور که سر نوشت (نرد) بسته به کعبتین و حرکات مهره‌ها تابع آنست امور دنیا نیز نیمی به تدبیر وابسته و نیمی به تقدیر.

از دیگر ورزشهای این دوره میتوان ارا به رانی، مشت زنی، آب بازی یا شنا، کوهنوردی، راه پیمائی و دورانام برد.

از ظاهریان تازمان حمله مغول نیز هر يك از سلسله‌ها را در نظر بگیریم همه همه یادآور شجاعت‌ها، رشادت‌ها و دلاوریهای جوانان ایرانی است بویژه مردانی که بابی باکیها و از خود گذشتگی‌ها استقلال و قومیت این مرز و بوم را قوام بخشیدند و پایتخت خلفای عربی را به لرزه انداختند. این همه از داشتن روحیه ورزشی و تربیت جسمی و تمرینها و از خود گذشتگی‌های فرزندان این سرزمین مایه گرفته است. عادت به سادگی زندگی کردن و ورزش و کار اساس تربیت این دوره‌ها میباشد. تا جایی که وقتی از یکی از پادشاهان سامانی ایراد گرفتند که چرا لباس فاخر نمی‌پوشی و در منزل راحت نمی‌آسائی، جواب میدهد: مرا با بودن نعره گردان

و جنگاوران میل بشنیدن آواز خوانندگان خوش الحان نیست و با صدای شیهه اسبان جای گلشن و نوای بلبل نمیشد.

«حمله مغول»

✱ در حمله مغول نیز بقول صاحب کتاب جهانگشای جوینی که میگوید: مغولها آمدند و کشتند و کتند و سوختند و بردند و رفتند و چنان خرابی و کشتاری بوجود آوردند که در هیچ عهد و زمانی سابقه نداشته است. اما در حمله مغول نیز ایرانیان با رشادت و فداکاری بی مانندی مردانه جنگیدند و چیزی نمانده بود که دلیری ایرانیان و بی باکی جلال الدین خوارزمشاه عرصه را بر سپاه مغولان تنگ نماید ولی افسوس که نفاق و دودستگی و بی خردی و عدم مدیریت صحیح و بی سیاستی دولت خوارزمشاهی نکداشت که این همه رشادت‌ها و مدافعات دلیرانه به نتیجه‌ای قطعی برسد. این مطلب نیز کاملاً درست است که روح سلحشوری مردم از راه تمرینهای مختلف ورزش و علاقمندی ایرانیان بانواع فنون ورزشی و جنگی پرورش یافته بود ولی نتیجه‌ای بر اثر نفاق و خیانت نداده است.

خلاصه در حمله تیمور نیز بر اثر عدم توجه به تربیت جسمی و روحی جوانان و بی تفاوتی در برابر شجاعت و دلآوری مردم باشکست فاحش مواجه شدند.

* در دوره صفوی نیز ابتدا ایران از نظر قدرت سازندگی و هنر و ترقیات علمی و فنی به اعلا درجه ترقی نمود ولی در پایان بعلت سوءعظن شاه عباس نسبت به فرزند و نزدیکان خود باعث شد که شاهزادگان دلاور و لایق صفوی یکی پس از دیگری از بین بروند بخصوص سعی این پادشاه آن بود که برای آنکه شاهزادگان دعوی سلطنت نمایند آنهارا طورریاضات زنانه بار آورد که از مردی و مردانگی و ورزش و ورزش کاری بی بهره بمانند و نتیجه همان شد که افغانها آمدند و کشور ما را به باد غارت گرفتند و دودمان صفوی را منقرض ساختند و مشاهده میکنیم که در زمان شاه سلطان حسین تعلیم و تربیت چقدر ناقص بود که این ملت را برای انحطاط انداختند و گویا باوردورمل و اسطرلاب و دعا میخواستند که دشمن را مغلوب نمایند. اینجاست که فرزند شمشیر یعنی نادر فاتح این دلاور دوران که دارای روح سلحشوری و مردانگی بود قد برافراشت در صدد تقویت روحیه این مردم فاقد روحیه برآمد.

✱ او برای اینکار روح ورزشکاری و دلآوری را در جوانان دمید و خود بهترین

سرمشق و ورزشکاری و سربازی بود. نادر به ملت ایران ثابت کرد که اگر ایرانیان درست تعلیم یا بند و با مهارت اداره شوند ارتش ایران نیرومندترین ارتشها خواهد بود و در فتح دهلی پایتخت هندوستان این طرز تفکر و روحیه به ثبوت رسید. و در هنگام نبرد با هندوستان بود که مردانه جنگیدند و نادر پیرمردی را دید که دلاورانه شمشیر میزند از او پرسید در هنگام حمله افغانها تو کجا بودی گفت گویا در اصفهان بودم. نادر با صدای بلند گفت پس چرا افغانها بر شما آنچنان رو داشتند؟ پیرمرد جواب داد من بودم ولی تو نبودى، نادر نبود. بعد از نادر، زندیه به سلطنت رسیدند که بعلمت اینکه زندگی شبانی و کوهستانی و بیابان گردی داشتند مردمی بر طاق و سلحشور و جنگی و ورزشی بودند و بواسطه‌ی تربیت جسمی و تقویت بدنی قادر به سخت‌ترین مبارزات بودند. به دوران قاجاریه که میرسیم به امیر کبیر بر میخوریم که برای اولین بار در دارالفنون ورزش و مشق را باب نمود و میتوان گفت پایه ورزش جدید و طرز تربیت جوانان و انضباط آنها و پیشرفت این رشته از آن زمان و به همت این مرد نابغه بوده است.

سلسله بهلوی

تاریخ بهیض و ورزش ایران و ترقیات جدید آن را باید در سال ۱۳۰۶ دانست زیرا از این زمان بود که ورزش با تقویت‌های منادی و معنوی، جویان ایرانی را در جهان شهرت قهرمانی و ورزشکاری رسانید و امروزه با توسعه ورزش و تعلیم آن در سطح جهانی در بسیاری از رشته‌های ورزشی ایران دارای مقام‌های ممتازی در جهان میباشد.

تاریخچه کاراته :

هرچند که فرمهای اصلی دفاع فردی قدمتی تقریباً برابر تاریخ نژاد بشری دارد، با اینحال هنر کاراته به شکل امروزی مستقیماً به تکنیک اکیناوانی^(۱) مربوط میشود که خود از هنر قدیمی چینی به مفهوم طریق مشت زنی یا کمپو^(۲) مایه میگیرد. دربارہ ریشه کمپو یک داستان قدیمی چنین میگوید: یکی از پیروان آئین بودا بنام داروما تائیشی^(۳) از هندوستان به چین سفر کرد تا در زمینه اصول دین بودائی به پادشاه لیانگ تعلیم دهد. او برای رسیدن به چین راهی طولانی و خطرناک را به تنهایی طی کرد که حتی امروز هم تقریباً غیر قابل عبور است و برای چنین مسافرتی نیاز به یک قدرت و مقاومت جسمانی و روحی غیر قابل تصویری میباشد. وی در چین، در معبدی بنام شانولین سو^(۴) اقامت گزید و به تعلیم مکتب خویش پرداخت، دیسپلین شدیدی که از طرف داروما اعمال میشد شاگردانش را خسته و منزوی نمود و از فرط تلاشی که بمنظور تمرکز قوا تحمل میکردند به حالت اغماض افتادند. در مرحله بعد او به شاگردانش توضیح داد که هر چند هدف دین بودا سالم ساختن روح میباشد، اما جسم و روح از یکدیگر جدا نیستند و هنگامیکه شخص در حالت ضعف فیزیکی باشد نخواهد توانست به تزکیه نفس دست یابد. داروما برای ایجاد نیروی فیزیکی برتر ۹ سال وقت صرف کرد و ساکت و آرام در دنیای درون خود فرو رفت. پس از این مدت حرکاتی سریع برای دست و پا^(۵) بوجود آورد که همین حرکات پایه و اساس ورزش کاراته امروزی است. پس از چندی شاگردان مکتب او از جنگجویترین افراد چین محسوب شدند و هنری را که ایشان آموخته بودند به «راه مشت زنی» یا «شانولین سو» معروف گردید و پایه ورزش ملی چین امروز را بنا نهاد.

(۱) - Okinawan - که در زبان ژاپنی Okinawa-Te نامیده میشود

(۲) - Ch'uan-Fa یا Kempo

(۳) - Daruma Taishi

(۴) - Shaolin-Szu

(۵) - Chin - Sutra

کاراته، بگونه‌ای که امروزه در دنیا وجود دارد بدون شك حاصل فعالیتهای مردی بنام فوناکوشی گیچین^(۱) است. وی در سال ۱۸۶۹ در اکیناوامتولد شد و هنوز ۱۱ سال بیشتر نداشت که شروع به مطالعه کاراته زیر نظر دو تن از استادان این فن نمود.

نمایشهائی که او در سالهای ۱۹۱۷ و ۱۹۲۲ در مجامع تربیت بدنی که بوسیله وزارت آموزش و پرورش ژاپن ترتیب یافته بود، اجرا کرد، سبب شناخته شدن کاراته به مردم ژاپن گشت و سپس با مسافرتهای فراوان و سخنرانیهای متعدد این هنر را بیش از پیش شناسانید.

* کاراته بزودی عناصر فراوانی را از دو هنر قدیمی بنام جو جیستو^(۲) و کندو^(۳) گرفت و در نتیجه کاراته مدرن امروزی پدید آمد. این مرد بزرگ بالاخره در سال ۱۹۵۷ بدرود حیات گشت ولی هزاران تن از شاگردان او باروشهائی که او تدریس کرده بود در سراسر جهان مشغول تعلیم میباشند. امروزه فن کاراته در راه تبدیل بیک فن و هنر جهانی است.



(1) - Funakoshi Gichin

(2) - Jujitsu

(3) - Kendo (شمیر)



بخش نخست

* ۱- نرمشهای کاراته

* ۲- طرق ماساژ

فصل اول

* حرکات نرمشی کاراته



کیفیت نرمشهای کاراته

- * الف - قبل از شروع به نرمشهای کاراته موارد زیر را در نظر بگیرید. عضلات بدن داران ۴ کیفیت و اندازه گرفتن بشرح زیر است:
 - ۱- میتواند نیرو تولیدوارائه کند که بصورت قدرت عضلانی قابل اندازه گیری است.
 - ۲- میتواند انرژی ذخیره کند و با استفاده از آن مستقل از جریان خون برای مدت زمان متماری عمل نماید:
- این خاصیت را معمولا طاق و دوام عضلانی نامند ،
- ۳- میتواند با سرعتهای مختلف منقبض شود که سرعت انقباض عضلانی موسوم است.
- ۴- میتواند کش آمده دوباره جمع شود و این را قابلیت ارتجاع عضله گویند .

(ترکیب کیفیات مذکور را «قدرت عضلانی» نامند)

- * ب - طرح نرمش کاراته با توجه بدرجه و وزیدگی بدن باید پیش رود و تمرینات هر برنامه باید براحتی و بدون تحمیل فشار شروع و انجام و بر حسب بالا کارفتن سطح وزیدگی بدن با افزایش تدریجی سنگینی کار پیشرفت حاصل گردد.
- * ج- نرمش کاراته فرمانبرداری و انعطاف پذیری ماهیچهها و مفاصل عمده بدن را حفظ میکند.
- * د - نرمش کاراته سطح قابلیت و استعداد جسمانی «بانوان و دوشیزگان» را بالا برده و اندامهای بدن را تناسب و زیبایی خاصی می بخشد.
- * ه - نرمش کاراته بهره کار و استعداد قلب ، ریهها و سایر اعضای بدن را پرورش میدهد.
- * و- عکس العمل عضلات مهم بدن را سریعتر میکند.
- * ز- مقدار کالری که روزانه بدین طریق جنب میشود در عرض چندماه مجموعا بچند هزار کالری میرسد که توام با نتایج حاصل از تمرینات ورزشی نظر شما را در مورد کاهش چربی بدن بخوبی تامین میکند .

- * ح- نرمشهای کاراته بتقویت ماهیچه های پشت بدن (که ضعف آنها اغلب همراه با درد قسمت سفلی پشت است) بمقدار زیاد قابلیت انعطاف آنها را بیشتر و حتی از پشت دردها نیز جلوگیری بعمل میآورد.
- * ت- بطور موثری خونسردی را تقویت و هیجانان و اضطرابات روانی را کاهش میدهد.
- * ی- نرمشهای کاراته ازچاقی و افزایش بی تناسب وزن بدن وهمچنین از بزرگی و افتادگی شکم که ناشی از ضعف ماهیچه های بطنی است بسهم عمده ای جلوگیری بعمل میآورد.



نرمش (۱) :

—————

برای انجام تک‌تکی‌های گوناگون کاراته یبینی، نیرومند و دارای قابلیت انعطاف

در جهات مختلف نیاز مندیم . برای نیل باین مقصود باید طبق برنامه‌ای منظم حرکات نرمشی مختلف برداشت . بعنوان يك اصل کلی قبل از شروع به عملیات کاراته در هر نوبت باید عضلات بدن را آماده ساخت . بدون این آماده سازی ممکن است در اثر



حرکات سریع کاراته ، مامیچهما دچار کشش ناگهانی شوند. در زیر نمونه‌هایی از نرمشهای مورد استفاده جهت ایجاد آمادگی کامل بدن ذکر می‌گردد.

● در هنگام شروع نرمش عضلات ممکن است بر اثر ساکن بودن بدن یعنی نشستن یا ایستادن به مدت طولانی فاقد هرگونه آمادگی باشد بدینجهت در ابتدا باید بدن را باصطلاح گرم کرد . برای این منظور از حرکات ملایم ۲ ، باز و بسته کردن دستها و پاها بطور همزمان و حرکت تمام قسمتهای بدن بطوری که عضلات مثل نگاهداشته شوند، میتوان استفاده کرد.

نرمش (۲):



پس از تمرین فوق (تمرینات مقدماتی) حالت دویدن بگیرید که زانوها هرچه بیشتر بالا بیاید، و این بار هنگام باز کردن دستها و پاها هرچه میتوانید بالا بپرید و در این پرش سعی نمائید دستها را پاهای نزدیک کنید، که لازمه آن باز بودن پاها در هوا است که اگر از حالت نشسته و با یک جهش شروع کنیم با آسانی میتوانیم اینکار را انجام دهیم.

نرمش (۳):



حال برای تقویت و نرمش عضلات کمر با انجام حرکات بالا میپردازیم:
۱- پاها را کمی بیش از عرض شانه باز کرده دستها را بالای سر در امتداد بدن نگهدارید.

۲- بدن را بیابان و سمت چپ خم کرده دستها را در سمت چپ بدن بزمین نزدیک کنید.

با شماره ۳ و ۴ دستها را در میان پاها بزمین بزنید (دوبار).

۵- دوباره بایستید و بدن را تا آنجا که میتوانید عقب خم کنید. این حرکات را چندین بار تکرار کنید و دقت داشته باشید که همواره دستها در امتداد بدن باشد و زانوها خم نشود.

برای نرمش کمر نیز میتوان از چرخش بدن بدوردایره‌ای بزرگ و کششی در تمام جهات استفاده کرد.

نرمش (۴):

Karate 17-18



بروی زمین دراز بکشید. بدن و دستها در امتداد یک خط مستقیم نگاه داشته شود، حال با انقباض عضلات پشت، بدن را بحالت کمانی در آورید در این حالت وزن بدن را شکم تحمل میکند و دستها و پاها بالا آورده شده است.

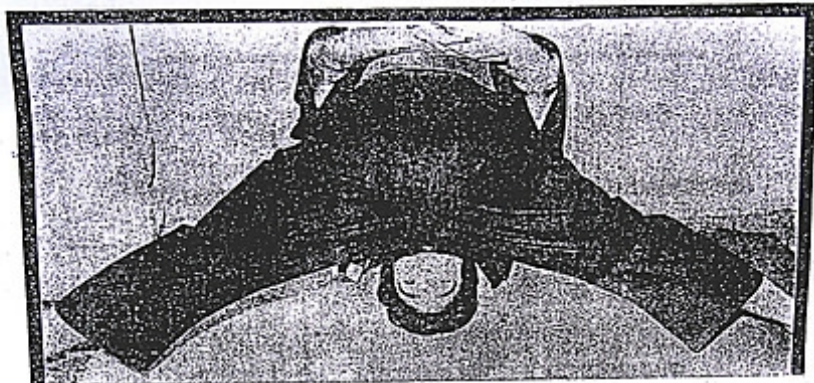
نرمش (۵):

Karate 17-18



هر دو پای خود را تا آنجا میتوانید از هم باز کنید سپس با گردش روی پاشنه پا (مطابق تصویر بالا) بدن را نزدیک زمین کرده بطوریکه باسن بزمین بچسبد و این عمل را سه بار تکرار یعنی بالا و پائین حرکت کنید و سپس بحالت اول برگشته این عمل را روی پای دیگر عیناً انجام دهید.

نرمش (۶):



پاهای را تا آنجا که می‌توانید از یکدیگر باز نگاهدارید بطوریکه سر پنجه‌ها موازی یکدیگر بجلو قرار گیرند سپس سر را تا آنجا که می‌توانید بزمین نزدیک کنید و مجدداً بحالت اول یعنی عمود بزمین قرار گیرید این نرمش برای تقویت عضلات شکم بسیار مفید می‌باشد.

نرمش (۷):

در حالت نشسته بدن را در امتداد بزرگترین دایره ممکن بچرخانید. سر و گردن نیز در جهت گردش خم نمایند.



نرمشهای زیر را با توجه باشکال مربوطه دقیقاً انجام دهید.

• نرمش (۸):



• نرمش (۹):



• نرمش (۱۰):



• نرمش (۱۱):



• نرمش (۱۲):



• نرمش (۱۳):



نرمش (۱۴):

نرمشهای کاراته

توجه نمائید:

در هر سه مورد زیر، پائی که وزن بدن را تحمل میکند باید خم باشد و پاشنه آن حتماً بزمین چسبیده باشد. در غیر این صورت حفظ تعادل بدن بسیار مشکل میگردد.

*

*

*



پا را از جلو بالا بیاورید و پا دست
آنرا کشیده چند لحظه به همان حالت
نگه دارید این عمل را نین چندین
بار تکرار کنید .

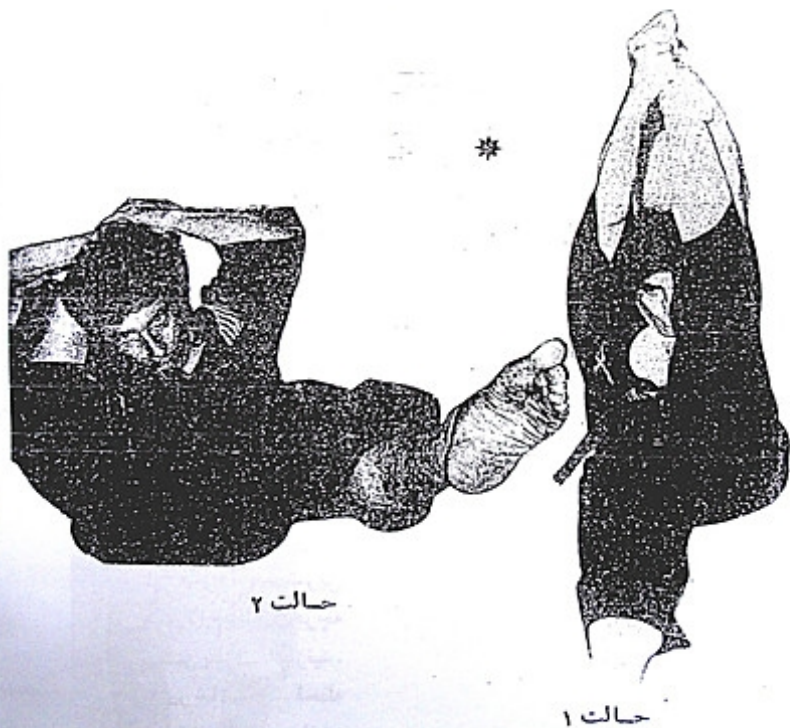
پا را از پهلو بالا آورده پا دست
بگیرید و هر چه بیشتر بالا بکشید
وسوس بروی زمین فرار داده مجدداً
این عمل را تکرار کنید .

پا را از زانو خم کرده هر چه
میتوانید بالاتر بیاورید .
سپس بروی زمین فرار داده
مجدداً تکرار نمائید .

• نرمش (۱۵) :

STRETCHING

* پای خود را بجلو و بالا بردارید. دستها را به جلو داشته باشید که پا کاملاً صاف و کشیده باشد سپس با یک قوس از داخل آنرا به پشت گردن خود قرار دهید. لازم بیاد آوری است که برای انجام اینگونه نرمشها میباید نرمشهایی را که در صفحات پیش از نظر تان گذشت کاملاً انجام داده و ممارست فراوان در آنها داشته باشید تا بتوانید بدن خود را با قابلیت انعطاف بیشتر برای اینگونه حرکات آماده سازید .



* نرمش (۱۶):



* پای خود را مطابق شکل بالا برده طوری نگاهدارید که لبه خارجی کف پا به طرف بالا باشد در اینجالت پاراد محور زانو خم کرده مجدداً بیالامطابق شکل بپروید و این عمل را بعد از تمرین های لازم با قدرت هر چه بیشتر بطرف بالا بزنید. و در خاتمه چند لحظه بهمان حال باقی بمانید.

• نرمش (۱۷) :

جهت محکم ساختن پاشنه‌ی پا ، کف پا را بر زمین قرار داده تکیه پای دیگر را فقط در پاشنه قرار دهید سعی کنید در این پا فشار بیشتری وارد آید بهمانطور که پاشنه را بر زمین می‌فشارید آنرا چرخانده درحالی‌که تمام کف پا را بر زمین می‌گذارید کف پای دیگر را بطوری که فقط پاشنه بر زمین باشد بالا بیاورید و بر این پاشنه فشار آورید. این حرکت را با سرعت و فشار بر پاشنه انجام دهید .



• نرمش (۱۸) :

برای تقویت و سفت کردن لبه خارجی کف پا بطوری بایستید که سطح تماس لبه‌های کف پا باشد در این حالت جهش‌های کوتاهی انجام دهید این روش باعث سخت شدن عضلات لبه کناری پا می‌گردد .



• نومه (۱۹):

شناپروی زمین علاوه بر تقویت عضلات دست ها و سینه اگر نقاط مختلف ضربه زننده دست مانند پیش مشت، کنار مشت، سر انگشتان، آرنج و غیره بعنوان نقاط انکاء دست بر زمین باشد سبب تقویت آن نقاط میگردد. بهتر است در ابتدا این عمل را بر یک سطح نرم شروع کنید و بتدریج بر زمین سخت تر انجام دهید. پس از مدتی شناپر سر انگشتان کم کم خواهید توانست فقط بر ۲ و ۱ انگشت دست تکیه داده این عمل را انجام دهید.



• نومه (۲۰):



برای سفت کردن لبه خارجی دست سهلترین راه کوبیدن دوله دست بیکدیگر است. دستهارا میتوانید بصورت ضربدر یا موازی بیکدیگر بهمدیگر بزنید.

• نرمش (۲۱):



عملیات شنا بروی زمین حرکات مناسبی برای تمرینات دستها، سینه و شکم میباشد. شنا را میتوان بگونه‌های بسیاری انجام داد، يك نوع آن اینست که پس از نزدیک کردن بدن بسطح زمین (مطابق شکل بالا) بدن را بهمان صورت در امتداد يك خط مستقیم، باز است کردن دستها از زمین دور کنید و دوباره دستها را خم نمائید و این عمل را ۲۰ تا ۳۰ بار تکرار کنید. گونه دیگر اینکه هنگام دور کردن بدن از سطح زمین باسن را بالا ببرید و سعی نمائید در این حالت، تمام کف پا بر زمین تکیه داشته باشد، پس از آن بدن را در امتداد يك خط مستقیم قرار دهید و دوباره دستها را خم کرده بدن را بر زمین نزدیک نمائید. این حرکت تمرین خوبی برای معج پا نیز بحساب میآید. در هر دو حالت فوق میتوان از يك دست بجای دودست و یا جهش بوسیله فشردن دستهای خم شده بر زمین و نیز میتوان از نقاط بخصوصی از دستها مانند انگشتان بجای کف دستها که شرح آن رفته است استفاده کرد.



• نرمش (۲۲):



نرمش (۲۳):



شنا بروی زمین برای تقویت پائین مشت

نرمش (۲۳):



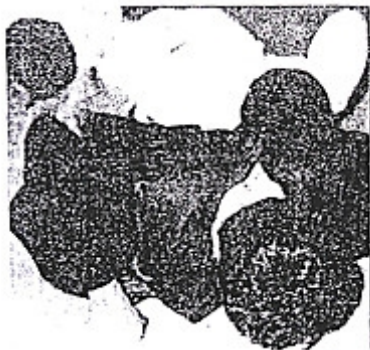
شنا بروی زمین برای تقویت آرنج

نرمش (۲۵):



شنا بروی زمین برای تقویت
سر انگشتا ن دست

نرمش (۲۶):



شنا بروی زمین برای تقویت پیش مشت

عملیات یوگا

حالت ایستادن روی شانه (سارونگا سانا) (۱)



حالت شماره (۱)



تمرین زیر دارای فواید زیر است:



این تمرین دارای اثرات بسیار مفیدی روی غدد داخلی بخصوص غدد درقی است و انجام وظیفه آنانرا بهبود می بخشد. تمام دستگاه اعصاب را تقویت میکند و عضلات پاها، شکم و گردن را کشیده و ستون فقرات را تمدد بخشیده و جریان خون را تشدید میکند و مقداری خون به ستون فقرات و مغز میفرستد. چربیهای زیادی بدن را کم میکند و در تهدید قوای جوانی اثر بسیار دارد.



از حالت شماره ۱ پاها را بدور محور بدن در بزرگترین قوس ممکنه گردش دهید.



در حالیکه پاها کاملاً خم شده‌اند - مطابق تصویر دوبرو مجدداً آنرا بدور محور بدن گردش دهید.



از حالت شماره (۱)
 پاها را در حول محور بدن
 بچپ و راست بگردانید.



از حالت شماره (۱)
 پاها را تا حد امکان به
 طرفین باز کنید.

از حالت شماره (۱)

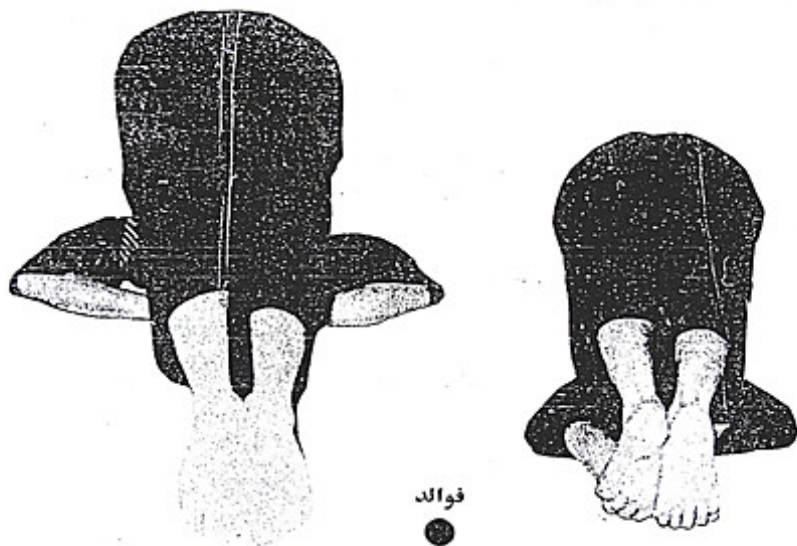
وقتی بدن را بحالت قبلی در آوردید یکی از پاها را مطابق شکل خم کنید و سپس در حالیکه پای دیگر را خم نمینمائید این پا را مستقیم نگاهدارید دقت کنید پنجه ها کشیده و در امتداد ساق پا قرار گیرد. این حرکت را با سرعت تکرار کنید.

① ②



پس از استقرار در حالت شماره (۱) هر دو پا را بایکدیگر خم کرده در طرفین پائین آورید و دوباره پاها را مطابق شکل شماره ۲ مستقیم نگاهدارید این حرکت را چندین بار با سرعت انجام دهید.

پس از آنکه بشرح تصویر زیر در آمدید دستهای خود را راست و محکم در امتداد بدنتان روی زمین قرار دهید بطوریکه کف دستهایتان بزمین فشار آورد. پاهایتان بایستی راست و پهلوی هم بوده و زانوهایتان بهم چسبیده باشد. وقتی پنجه شما بزمین رسید سعی کنید آنها را تا هر اندازه دورتر از سرتان پیش ببرید. اینحالت را تا سی ثانیه میتوان برای مبتدیان بکار برد و اسی بعدها طول مدت تا چندین دقیقه هم بالغ خواهد شد.



فوائد (هالاسانا) ستون فقرات را نرمش میدهد و سبب میشود که رکن بدن حالت طبیعی خود را باز یابد. اعصاب را تقویت میکند. تقریباً تمام عضلات بدن را کشیده و نرمش میدهد شکم و رگهایش را تقویت کرده و مقدار زیادی خون به ستون فقرات میفرستند. بهترین تمرین برای تناسب اندام اشخاص فربه بشمار آمده و موجب اعاده جوانی تمام بدن میگردد.

حالت گمانی. (دهانورآسانا): (۱)

بشکم روی زمین بخوابید، بازوان خود را بعقب بکشید در حالیکه پای خود را بعقب بلند نکنید هر دو ساق پای خود را تا هر اندازه که ممکن است از زمین بلند نمایند.

در این وضع با بالاتنه و پاهای خود وضع طاقی را میسازید. این عمل باید بطوری باشد که مثل اینکه میخواهید فرق سر خود را با پای خود لمس کنید. انجام این عمل تاحدی مشکل است شاید در اول بخوابید که پاهای خود را از هم جدا نگهدارید ولی بعدها قادر خواهید بود که آنرا متصل بهم نگاهداشته و این عمل را انجام دهید.



فوائد

این حالت موجب کشش ستون فقرات بسمت مخالف حالت‌های قبل است و بنرمش آن میافزاید. سلسله اعصاب را بکار و امیدارد و عضلات شکم و جلوسوی رانها و بازوان و گردن را میکشد و موجب ازدیاد فعالیت کبد و کلیه و غده‌ها میشود. به هضم غذا کمک میکند و یکی از بهترین تمرینات برای اصلاح شکل بدن است.

حالت کبری (بهوجانک آسانا) (۱)

بروی زمین بشکم بخوابید و کف دستهای خود را که بعرض شانه‌هایتان از هم باز کنید و بزمین قرار دهید پیشانی بایستی روی زمین قرار گیرد و پاها در تمام مدت عمل کشیده و متصل بهم میماند اینک بملایمت سر خود را از زمین بلند کرده بسمت بالا و عقب بکشید. سر و صورت و گردن و تنه متابعت یکدیگر و متدرجا از زمین بلند میشوند. اینک دستها را ستون بدن کرده و سنگینی تنه را روی آنها میاندازیم و سر را تاممکن است بعقب میکشیم تا حدی که تحت زاویه‌ای سقف را ببینیم. این حالت را (کبری) میگویند.

هنگام اجرای این تمرین باید تا ممکنست اجزای وظایف را بعده ستون فقرات بگذاریم در نظر داشته باشید که این تمرین بایستی با کمال آهستگی و نرمی انجام و هیچگونه خستگی و تلافی فوق‌العاده نبایستی معمول گردد.



فوائد



انجام این تمرین موجب تمدد اعصاب و تقویت بنیه و نرمش ستون فقرات میگردد. سلسله اعصاب را تقویت نموده و عضلات شکم، پشت بازوان و گردن را میکشد و موجب هضم و جذب غذا شده و در تناسب اندام اثر فوق‌العاده دارد.

حالت پاسچی مانان آسانا (۱)

این تمرین بنام ورزش (نشستن) بین ورزشکاران مغرب زمین معروف است.
طرز عمل:

بیش روی زمین بخوابید. پاها را بهم چسبیده و راست و کشیده نگاهدارید. در حالیکه پاها را محکم و راست روی زمین نگاهمیدارید تنه را از زمین بلند کرده و آهسته بنشینید نفس را کاملا از سینه خارج کنید و تنه را بروی پاها خم کنید. با صورت زانوها را لمس کرده در اینحال هردو دست را دراز و کف پای خود را بگیرید (اگر نرمش بدنن تا این حد نرسیده ممکن است عوض کف پا ساق پای خود را بگیرید). در اینحالت چند ثانیه ای تحمل کنید و هرچه عمل برایتان آسانتر شود بطول مدت تمرین بفرزائید.



تمرین مقدماتی

تمرین نهایی

فواید

ستون فقرات را در جهت مخالف حالت کبری نرمش میدهد و دارای همان نتایج و فواید تمرین کبری میباشد پیه زیادی بدن را از بین میبرد در یکی از کتب اولیه یوگا ذکر شده که این تمرین آتش معده را برمیافروزد و قریه‌ی رانقصان میدهد و تمام امراض بشر را از بین میبرد.



حالت ماهی (مانسی آسانا) (۱)

بعقب خم شوید. سرتان را تا آنجا که می‌توانید به پاشنه پا نزدیک نمایید. در اینحال سنگینی تنه روی فرق سر قرار می‌گیرد و بعد با هر دودست پاهایتان را بگیرید. در اینموقع باید قفسه صدری کاملاً به بیرون فشرده شده باشد و پشت مانند طاقی باشد که پاهای تکیه‌گاه و سر محل تعادل آن باشد.

البته می‌توان این عمل را بروی تشک انجام داد و تکیه‌گاه خود را بسر و پاهای منتقل نمود.

انجام این تمرین برای تقویت مغز و سینه، ستون فقرات و شکم کاملاً مفید است. تبصره: تقویت مغز بمنظور رسیدن خون به مغز است.



حالت کوه (پاردات آسانا) (۱)

در این حالت هر دو دست خود را بطرف بالا بکشید و بهمان حال باقی بمانید و پنج نادمه مرتبه تنفس عمیق بکشید و خارج کنید. انجام این عمل عضلات تنه و شکم را کشیده ستون فقرات را تقویت نموده و سلسله اعصاب را آماده مینماید و در هضم غذا اثر شایانی دارد و همچنین یبوست را از بین میبرد. تنفس عمیق موجب تقویت ریهها شده و خون را تصفیه مینماید.



حالت زانو و سر (جانو سر آسانا) (۲)

این حالت همان حالت (کشش عضلات سرو پشت و پا) باسجی مانانا است. پاها باید کاملاً کشیده باقی بمانند تنفس تمامی خارج شود. اینک بدن را بجلو خم کرده پاها را بادو دست بگیرید. سرتان را روی زانوهایتان پائین بیاورید و سعی کنید مطابق شکل زانوها همچنان راست باقی بمانند و صورتتان آنرا لمس کنید و چند ثانیه بهمین حال باقی بمانید.



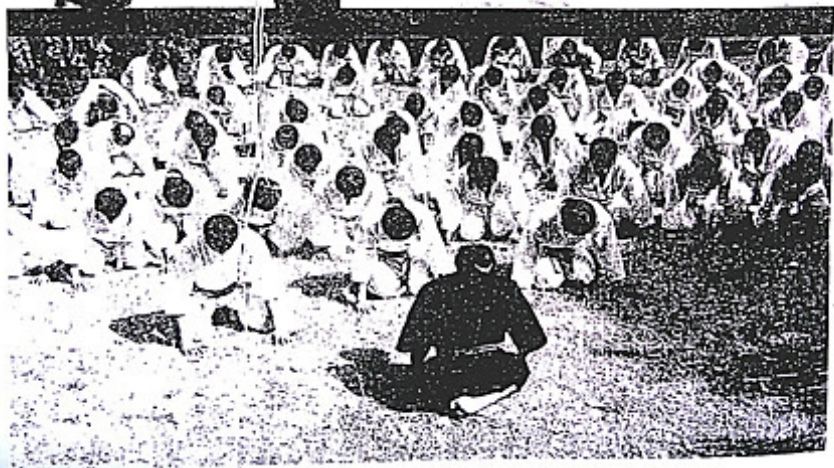
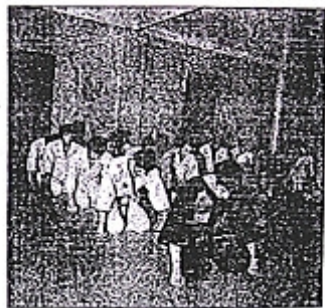
فواید

شکم و ستون فقرات و پاها را تقویت میکند و موجب نرمش فوق العاده ستون فقرات میشود و برای تقویت اعصاب و نخاع سودمند است و هیکل را متعادل میسازد.



● فرش فکری

به پیروی از بخش عملیات «ذن» و «بوگا»
در همین کتاب میتوان به بهترین شیوه‌های
(جسمی و فکری) ممکنه رسید.



دنیای ناشناخته روان آدمی چون دریائی بیکرانه، همچون پهن دشتی بی انتها و چونان کوهی سر بر افلاک دارد.

در دنیای روان انسان ناشدنی وجود ندارد. هر چیزی سهل و هر کاری انجام شدنی است. تنها انسانهایی بخواسته‌های ژرف خویش رسیده‌اند که از این نیروی شگرف سودی جستند. و صد افسوس که اینان معدودی بیش نیستند که اکثر ما آدمیان تنها بر قوای بدنی و ظاهری خویش تکیه زده‌ایم و حتی از وجود نیروی عظیم روانی خویش غافلیم.

از موضوع دور نشویم، اینجا سخن از فن و هنر کاراته، یگانه هنری که آدمی را توان می‌بخشد. و برورای تصور و اندیشه میرساند و به گمان اگر از قوای روانی خویش غافل شویم هر چند بکوشیم از جدی معین فراتر نخواهیم رفت (ببخش عملیات ذن و یوگا) مراجعه شود.

بک کاراته کای واقعی انسانی است با اندیشه، عزم و حتی بدنی پولادین. من در اینجا نتیجه تجربیات سالیان خود را در کشاکش فنون کاراته بتو، ای جوینده برترین، بدینگونه باز می‌گویم که نیروی برتر به معنای واقعی تنها با تمرینات بدنی حاصل نمی‌گردد بلکه بر اثر تمرینات روانی آنرا فرا چند خواهی داشت.

در اینجا روشی از نرمش بداندگونه که اندیشه و روانش را بی آنکه جست حرکتی نماید و ورزش دهید و آماده کارزار زندگی سازید. برتوباز می‌گویم.

* نرمش روانی:

در نرمش روانی، شاگردان بگرد استاد حلقه زده در وضعیتی راحت می‌ایستند استاد شروع بشرح حرکات نرمشی می‌نماید و شاگردان همانگونه فراداده تصور انجام آنرا می‌نمایند. مثلا استاد می‌گوید: «شما پایتان را هم اکنون بالا بیاورید. و تا نزدیک سینه برسانید و سپس از نزدیک سینه بسرو حلالهای شما از بالای سرتان گذشته است. پایتان درست در بالاترین حد خود رسیده است. شما هم اکنون کشش عضلات پایتان را احساس می‌کنید. پایتان خسته شده است، خیلی درد گرفته ولی این برای

شما مهم نیست (استاد همچنان ادامه میدهد). اکنون هزاران مغز، چشم باین موفقیت شما دوخته شده است. خیلی عجیب بنظر میرسد که پایتان از حد طبیعی خود هم توانسته فراتر رود. شما توانسته اید کاری انجام دهید که حتی تصور آن در مورد یک انسان بعید بنظر میرسد. حالا پایتان در جهت معکوس پیچیده و حتی بعقب بدن شما رفته است.

توجه دارید که در تمام مدتی که استاد این سخنان را بر زبان میآورد شاگردان پای خود را کوچکترین حرکتی نداده بودند و تنها گوش میدادند و تصور آنرا می نمودند.

در ابتدا انجام اینگونه تمرکز روانی مشکل بنظر میرسد. اما پس از تمرین کافی به نیروی حیرت انگیز دست خواهید یافت. اگر این تمرکز با خلوص تمام انجام شود و وقتی که استاد شرح بالا آمدن پایتان را میگوید شما هر چند کوچکترین حرکت فیزیکی انجام ندهد و این تنها تمرین و نرمش روانی است اما براستی خسته میشوید، عرق بر پیشانیان می نشیند و پس از آن اعتماد بنفس عجیبی در خود احساس خواهید کرد (بخش عملیات ذن).

چنین شخصی در مقابله با هر گونه تهاجم دیگر خود را انسانی متزلزل و بی اراده احساس نمی نماید و چون کوه در برابر مشکلات می ایستد. در تمرین بالا استاد میتواند یک مسابقه ورزشی مثلا مسابقه دو با مانع را مجسم نماید و دائما یادآوری کند که حالا از فلان مانع نیز توانستید بجهت و نیز اهمیت وعده ای افرادی که بتماشای شما آمده اند را بازگو نماید و بدون شك اگر این تمرین روانی بخوبی انجام پذیرد شما احساس خستگی نخواهید نمود و بخود میباید که از چنین موانع و راهی چنین طولانی گذشته اید و این اعتماد بنفس شمارا چند برابر مینماید. این تمرین را میتوانید بتنهائی و برفنون یا نرمشهایی که در انجام آنها احساس ضعف نمینماید انجام دهید و تأثیر شگفت انگیز آنرا مشاهده نمائید.

فصل دوم

• طرق مختلف ماساژ

* طریقه ماساژ باسر انگشتها:
انگشت سبابه خود را محکم بجای بکشید و حالت گردش بآن بدهید. انگشت خود را از محل ضربیدگی برداشته و آن قدر ماساژ بدهید تا بیمار بهبود یافته از درد خلاص شود.

اول انگشت را از چپ بر راست و بعد از راست بچپ بحرکت درآورید.

* ماساژ دادن با تمام انگشتها:
از سه انگشت وسط دست استفاده کرده و در حال ماساژ دادن انگشتها را بمحل ضربیده زاویه دهید که فشار بیشتر وارد شود.

سر انگشتها محکم بروی پوست بجای و عقب کشیده میشود و باید توجه داشت که ناخن وارد بدن نشود.

* طریقه ماساژ در موقعی که به قفسه سینه صدمه شدید وارد آمده باشد:
بیمار را روی زمین قرار داده و بالای شکم او را با پائین کف دست ماساژ دهید.

بیمار را میتوان بحالت نشسته قرار داد بطوریکه پشت او بمحلی تکیه داده شده باشد.

پس از ماساژ دادن و بهبود بیمار باید مقداری راه برود تا بحال عادی باز گردد.

* طرز بر طرف کردن درد سر و خو فریزی بینی:
بیمار را در حالت نشسته طوری قرار دهید که بدن او بجلو خم شده باشد.

باسر انگشتها زیر کاسه سر را ماساژ دهید.

* تسکین دادن دردهای شدید بیضه:
از زیر کف پا بطرف بالا و قوزکها ماساژ دهید.
در این قسمت باید از انگشتها استفاده شود.

* تسکین دادن دردهای شدید در نقاط مختلف بدن :

باید بیمار را روی زمین بحال نشستن یا روی صندلی قرار دهید.

کف هر کدام از پاها را با شصت انگشت ماساژ دهید.

ماساژ باید از کف با بطرف انگشتان انجام گرفته و با فشار زیاد ماساژ داده شود.

* طرز ماساژ به افرادی که بنظر می‌رسند مرده یا زخمی شده‌اند :

* ماساژ دادن به قسمتهای مختلف بدن انسان ، می‌تواند بدن طریق کمک کند :

• ۱- تسکین دادن درد شدید در اثر مبارزه و یا اتفاقات معمولی است.

• ۲- بهوش آوردن بیمار .

* انواع ماساژ دادن با دست :

• ۱- ماساژ دادن با قسمت تحتانی کف دست .

• ۲- ماساژ دادن با سر انگشتها .

• ۳- ماساژ دادن با تمام انگشتها .

* تنفس مصنوعی :

بیمار را ابتدا روی پشت بخوابانید.

کف پای بیمار را در دست گرفته و شصت انگشت خود را بر پرای بیمار قرار داده شود

و محکم فشار آورید. و بعد انگشتها را از کف پا بروی پا بکشید و این کار را آنقدر تکرار

کنید تا بیمار نفس بکشد .

باید توجه داشت که ته پارا با دست دیگر بگیرد .

* ماساژ دادن با قسمت تحتانی کف دست :

از قسمت پائین کف هر دو دست باید استفاده شود و با حرکات یکنواخت محل

ضرب دیدگی بدن را ماساژ دهید.

انگشتها باید جمع شده و فقط از قسمت کف دست استفاده شود .

در موقع ماساژ دادن پشت باید دستها بطرف شانه‌ها کشیده شود و در موقع

ماساژ دادن به شکم دستها باید بطرف بالا یعنی طرف سینه کشیده شود .

چنانچه بیمار دنده‌هایش شکسته و یا احساس خونریزی داخلی نماید فوراً باید

به پزشک مراجعه شود.

* قفسه سینه :

برای راحتی تنفس باید قفسه سینه را ماساژ داد.

* کشاله ران :

تجدید انرژی با ماساژ دادن کشاله‌های ران .

فصل اول

حالت‌های استقرار در کاراته^(۱)

* برای انجام هر فن کاراته احتیاج به استقرار مخصوصی داریم که حداکثر کارائی را بآن فن بدهد. بطور کلی در هر ورزش طرز قرار گرفتن پاها از مهمترین عناصر بحساب می‌آید.

وضعیت پاها از ابتدائی‌ترین اصول کاراته است که برای انجام هر فن نهایت لزوم را دارا می‌باشد. در این مورد باید باستحکام، چابکی، چالاکي، تعادل و نرمش توجه کافی نمود.

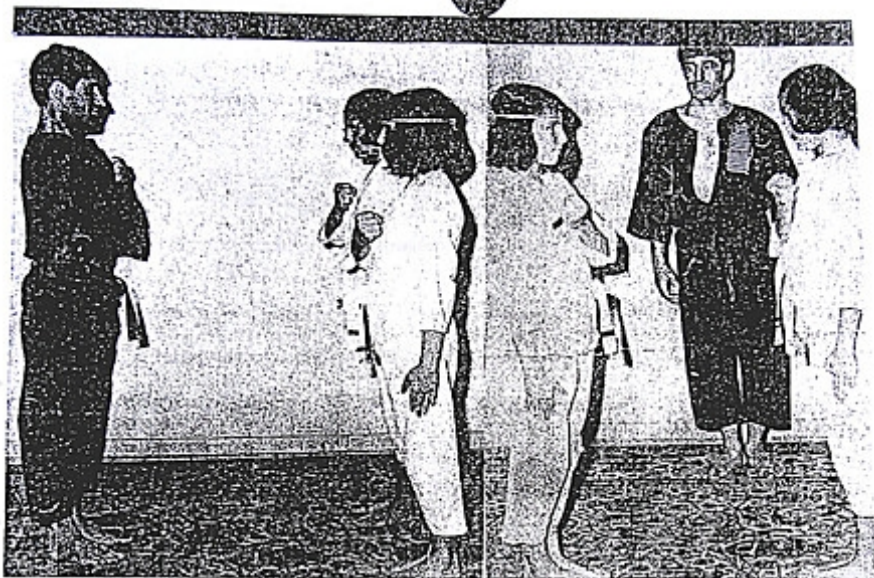
البته بسته با اهمیت بیشتر هر کدام از این موارد برای فن مورد نیاز میتوان طرز ایستادن مناسب را انتخاب کرد.

در یک وضع ایستادن صحیح باید شکم را سفت کرده و پشت را مستقیم نگاه داشت، سینه را بجلو بدهید و دقت کنید که شانه‌ها در حالت راحتی باشد و بالا نگاهداشته نشود.



بخش دوم

- * ۱- حالت‌های استقرار در کاراته
- * ۲- ایستاده‌های کاراته
- * ۳- ایستادن از بخش عملیات (کن-فو-کارا تو).
- * ۴- جابجایی بدن- قدم برداشتن.
- * ۵- تقسیم نقاط حساس بدن.

ادای احترام به استاد^(۱)

ادای احترام دو کاراته آموز بیکدیگر

(۱) - این ادای احترام برابرسنن و فلسفه آئین فرهنگ نژاده (فلسفه خاک و خون) ایران جهت کاراته آموزان در نظر گرفته شده است. این احترام برای دو کاراته آموز مبارز با استاد مطابق شکل انجام شده و سپس دو مبارز در مقابل هم این احترام را تکرار و بر مبارزات کاراته دست می‌یابند.

واژه ادای احترام با استاد در ژاپن (LAY یا RAY) و استاد را (SENSAY)

مینامند.

حالت ادای احترامی در فرهنگ ژاپن بدین طریق است که شاگرد و استاد به ترتیب تا کمر خم شده و دست‌ها را در امتداد بدن پائین آورده و چشم در چشم هم می‌دوزند.

این موضوع را از دو جنبه میتوان مورد مطالعه قرار داد . یکی حالت بدن در استقرار و دیگری حالتهای پادراستقرار .

الف - حالت بدن در استقرار

در کاراته حالت بدن نسبت بحریف بسیار مهم است . بطوریکه بدون وضع صحیح بدن هرگز نمیتوان فن را بدرستی انجام داد . وضع بدن نسبت بحریف سه نوع میتواند باشد و بطور کلی در هر کدام از این حالات امتداد قسمت بالائی بدن عمود بر سطح زمین است .



۱- وضعیت روبرو:

در این وضعیت شانهها موازی با هدف قرار دارد. این وضعیت مختص فنون حمله‌ای میباشد.

۲- وضعیت نیمه روبرو:

امتداد شانهها با هدف زاویه ۴۵ درجه میسازد این وضعیت اختصاصی برای انواع فنون تدافعی میباشد.

۳- وضعیت نیم‌رخ (۱)

امتدادشانه‌ها عمود بر هدف است. این وضعیت در هر دو مورد دفاع و حمله
 می‌تواند بسیار گرفته شود.



فصل دوم

حالت‌های استقرار در کاراته: (۱)



* هر چند ایستادهای رسمی و آزاد وضعیت مناسبی برای انجام فنون کاراته بوجود نمی‌آورند ولی می‌توانند حالت آماده‌ای برای تبدیل بوضعیت مناسب استقرار، بخصوص هنگام استفاده از یک فن بحساب آیند .

* ایستادن رسمی: (۲)

درحالی‌که کف هر دو پا بروی زمین قرار دارد باهم را بهم دیگر بچسبانید



(1)- Dachi

(2)- Heisoku, dachi



ویا

ایستادن آزاد: (۱)

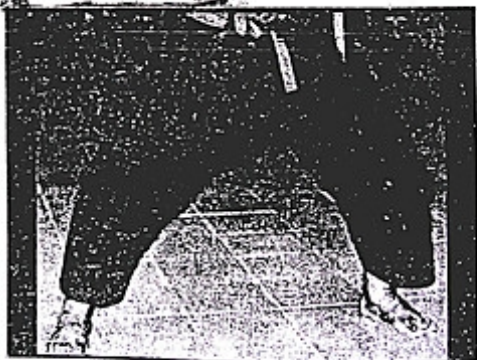
پاها را باندازه عرض شانه‌ها
از همدیگر باز کنید .

ایستادن پاکشاد: (۱)

بهارا با اندازه دوبرابر عرض شانه از همدیگر باز کنید. بطوریکه کف هر دو پا بروی زمین و موازی یکدیگر و سرانگشتان بطرف جلو باشد. در این حالت وزن بدن بطور مساوی بین دو پا تقسیم شده است و زانو کاملاً خم شده و به بیرون فشار داده میشود بطوریکه درست بالای پنجه پا قرار گیرد. این استقرار وضع بسیار پایداری مخصوصاً برای دو جانب میباشد.



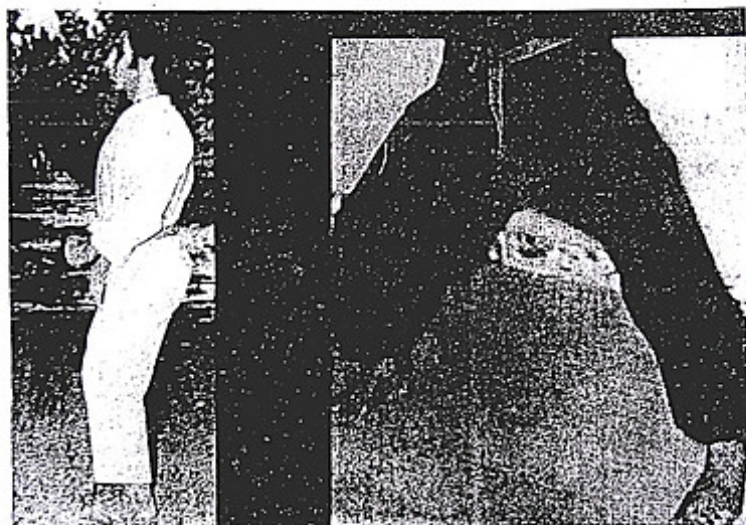
از پهلو



از روبرو

ایستان پاگشاد نیمه‌روبرو: (۱)

این طرز استقرار مانند حالت قبل می‌باشد. با این تفاوت که در اینجا بدن نسبت به پاها ۴۵ درجه چرخیده روبروی حریف قرار می‌گیرد. بعبارت دیگر پاها نسبت به حریف ۴۵ درجه متمایل است. این استقرار بسیار قوی برای حمله یا دفاع در هر چهار سمت (پیش، پس، و جوانب) است.



از پهلو

از روبرو

ایستادن متعادل به پیش: (۱)

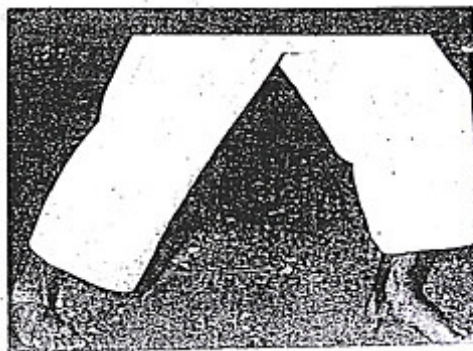
در این وضعیت ۶۰ درصد وزن بدن بر پای جلو که زانوی آن خمیده و بالای پنجه پا قرار گرفته است، میباشد. زانوی پای عقب کاملاً کشیده است. پای جلو حدود ۲ برابر عرض شانه نسبت به پای عقب جلو آمده و فاصله عرضی دو پا از یکدیگر برابر عرض شانه است. این نوع ایستادن بسیار قوی برای حمله یا دفاع جلوی بدن است. پنجه پای جلو کمی بداخل و پنجه پای عقب کمی بطرف خارج متعادل شده است. دقت کنید که پاشنه هر دو پا کاملاً بر زمین نکیه داشته باشد.



حالت از پشت



حالت از پهلو چپ



حالت پهلو راست

ایستادن پاگر به ای: (۱)

این طرز استقرار برای دفاع بجلو و نیز برای استفاده از پای جلو بمنظور لگزدن بسیار مناسب است زیرا تنها ۵ درصد وزن بدن بر پای جلو قرار دارد و میتوان آنرا براحتی از زمین بلند کرد.

فاصله بین دو پا حدود نصف عرض شانه است. زانوی پای عقب کاملاً خمیده شده و بالای انگشتان پا قرار دارد. پای عقب تحمل کننده ۰/۹۵ وزن بدن است و در حالیکه تمام کف آن بر زمین تکیه دارد انگشتان آن باز اویه ۴۵ درجه بخارج متمایل شده است. سطح انگاه پای جلو بر زمین فقط پنجه آنست که مستقیماً بطرف جلو قرار دارد.



حالت از پهلو



حالت از روبرو

ایستادن پالک لکی: (۱)

این يك استقرار مقدماتی برای حرکت بعدی است. در این وضعیت کف يك پا در حالیکه پنجه آن بطرف جلو است تماماً بر زمین تکیه دارد و کف پای دیگر تازانوی آن بالا آمده است.



حالت از بهلو



حالت از پشت



حالت از روبرو

ایستادن پاقلایی: (۱)

پای جلو متحمل کننده وزن بدن است و پای عقب فقط ۵ درصد وزن بدن را تحمل میکند. زانوی پای عقب در گودی زانوی جلو قرار گرفته است. پای عقب برای لگنزدن کاملاً آماده است. بهنگام عقب گرد صحیح نیز این طریقه مورد استفاده قرار میگیرد.

طریقه قلاب پا از پشت:



حالت از پشت



حالت از پهلو



حالت از جلو



طریقه قلاب پا از روبرو:

این حالت بیشتر برای قدم برداشتن مورد استفاده قرار میگیرد



حالت استقرار پنجه پیچی: (۱)

در این نوع ایستادن باید زانوها بطرف داخل فشرده شده بطوریکه زانو ۵ سانتیمتر از پنجه‌های پا بطرف داخل قرار گیرند .
 در این حالت وزن بدن بطور مساوی روی هر دو پا قرار داشته و فاصله دو پا باندازه عرض شانه باشد. ضمناً میتوانید از این حالت برای قدرت گیری از حرکت کمانی پاها استفاده کنید و همچنین برای تبدیل بدیگر ایستادهای کاراته مورد قرار دهید.



حالت ایستادن از پهلو



حالت ایستادن از درو برو

طریقه یکم: استقرار مخالف.

این طریق استقرار برای ضربات دورانی با پاها و همچنین ضربات مستقیم پیش رو با چرخش زاویه ۹۰ درجه در جهت پای جلو و در زمان محدود مورد استفاده قرار میگیرد.

در این حالت میباید پای عقب در جهت بدن و عمود بر پای جلو و در امتداد باشنه قرار گیرد بدن حالت مستقیم و عمود بر زمین را اتخاذ میکند.



حالت از پشت



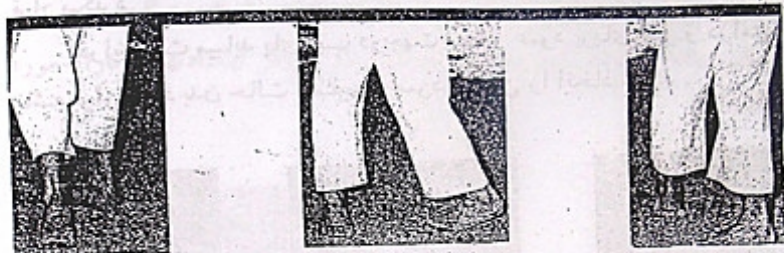
حالت از پهلو



حالت از روبرو

طریقه دوم : استقرار مخالف

این قبیل استقرار برای ضربات پهلوئی و پشت و با استفاده از تکنیک‌های پیش رو در زمان محدود مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این حالت -



حالت از پشت

حالت از پهلو

حالت از روبرو

- پای عقب در جهت بدن و عمود پبای جلو در امتداد پنجه قرار می‌گیرد. پاشنه پای عقب با زمین می‌باید زاویه ۴۵ درجه بسازد. (اگر پای راست عقب باشد بهنگام استفاده از تکنیک می‌باید از راست گردش کرده و با زاویه ۹۰ درجه و یا ۱۸۰ درجه چرخش نموده و ضربه پیش روی مورد نیاز را وارد ساخت.

فصل سوم

حالت‌های استقرار در کاراته

بخش ایستادهای (کن - فو) (۱)

ایستادن قورباغه‌ای: (۲)

پنجه‌های پا بطرف داخل وزانو نیز بطرف داخل بالای پنجه‌ها خم شده است .

تقسیم وزن بطور مساوی روی هر دو پا ، بدن را پائین آورده تا وقتی که حالت نشستن بروی پاها را بگیرد .



حالت (۲)

فرو نشستن در برابر

ضربات حریف و حرکت متقابل



حالت (۱)

(1)- Kung Fu Karato

(2)- Frog

(کن - فو) ، کاراته چینی است که در بسیاری از موارد با کاراته ژاپنی (اوکیناواته) فرق داشته که مؤلف برای پیاده کردن کاراته‌ی ایران ترکیب لازم را بوجود آورده است و شما در طول کتاب کاراته کاملاً به عملیات (کن-فو-کاراتو) تسلط پیدا خواهید کرد و عملیات چینی را در ترکیب حرکات کاراته فرا خواهید گرفت .

بخش ایستادن‌های (کن - فو) (۱)

- (۱) - این طریق ایستادن برای اتخاذ انواع استقرار بعدی در کاراته مورد استفاده قرار می‌گیرد .
- (۲) - برای اتخاذ ضربات پهلو با دست و پا مورد استفاده می‌باشد
- (۳) - برای دور شدن از ضربات حریف می‌توان این استقرار را اتخاذ کرد و سپس در یک لحظه از تکنیک‌های حمله‌ای استفاده نمود . (از حالت ۲ سریعاً می‌توان بحالت ۳ درآمد) .



حالت (۱)



حالت (۲)



حالت (۳)

فصل چهارم

جابجائی بدن:

در کارانه جابجائی بدن شامل قدم برداشتن ، سر خوردن و چرخش است. در جابجائی بدن از هر گونه که باشد باید دقت نمائید که پاشنه پا زیاد از زمین بالا نیاید در غیر اینصورت حفظ تعادل مشکل میگردد و اگر کف پاها را بزمین بکشید هم باعث کاهش سرعت میگردد پس بهتر است که آنها را از نزدیک زمین حرکت دهید بعلاوه وزن بدن را بطوریکه نتوانخت انتقال دهید و در خاتمه جابجائی سعی کنید وضعیت بدن نسبت بحریف متناسب با فن مورد نظر باشد.

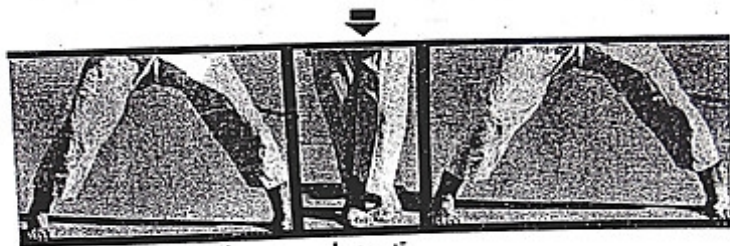


قدم برداشتن:

* قدم برداشتن از استقرار پاگشاد با قدم دوپل به پاگشاد :

الف- حرکت بر راست - در این حرکت پای چپ را از روی پای دیگر (مطابق تصویر) عبور داده و سپس پای راست و یا چپ را با کشش بپهلوی بصورت استقرار پاگشاد در آورید . در این حالت هر دو زانو مختصراً حالت خمیدگی را دارا می باشد .

* ب- حرکت به چپ : این حرکت عیناً با تعویض پاها و بارعایت موارد فوق قرار میگیرد .



قدم دوپل



حین تکنیک



قدم برداشتن از استقرار متمایل به جلو با قدم دویل بجلو : (۱)
 الف- حرکت بچپ. در این حرکت پای راست را از روی پای چپ عبور
 داده بطوریکه بدن زاویه ۴۵ درجه در جهت حرکت بچپ را بسازد. سپس پای
 چپ را با کشش بجلو بصورت استقرار متمایل به پیش در آورید. در این حالت نیز
 باید هر دو زانو مختصر آ حالت خمیدگی را دارا باشند.
 ب- حرکت بر راست عیناً با تعویض پاها و بار عایت موارد فوق مورد استفاده
 قرار میگیرد.



قدم دویل



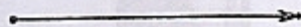
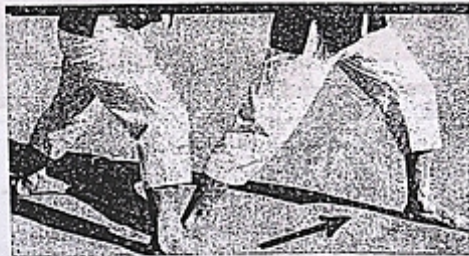
قدم برداشتن:قدم برداشتن از تمایل پیش به پیش: (۱)

در این روش پای عقب را بجلو آورده و از پهلوئی پای جلو عبور داده و جلوتر از آن بر زمین میگذارید. تادوباره همان حالت ایستادن با عوض شدن پاها ایجاد گردد.

برای قدم برداشتن از ایستادن متمایل به پیش پای عقب را در حالیکه بجلو میرید از نزدیک پای سابق عبور داده تا بدینوسیله از قسمت تهیگامی محافظت شود. در این حالت قدم برداشتن باید از سینه و شکم علیه حملات احتمالی دفاع کنید.

یادآوری:

منظور از قدم برداشتن نزدیک شدن بحریف میباشد در این حالت پاها هنگام حرکت باید نزدیک زمین حرکت کرده و در تمام مدت باید خمیدگی مختصری داشته باشد.



قدم برداشتن



قدم برداشتن به عقب

قدم برداشتن به عقب از تمایل به پیش:

این حالت بمنظور دور شدن از حریف در نظر گرفته شده است. و میباید موارد زیر را در نظر داشت.

- ۱- کشیدن پای جلوی طرف عقب
- ۲- حرکت بدن به عقب با زاویه ۴۵ درجه نسبت بحریف تا لحظه استقرار.
- ۳- استقرار همانند حالت اولیه در خاتمه حرکت.

قدم برداشتن بجلو از تمایل به پس: قدم برداشتن:

این حالت بمنظور نزدیک شدن بحریف اتخاذ میگردد. در این روش پای عقب را (مطابق شکل) بجلو آورده و از پهلوئی پای جلو عبور داده و جلوتر از آن

بر زمین بگذارید تا دوباره همان حالت ایستادن با عوض شدن پاها ایجاد گردد. در این حالت قدم برداشتن باید از سینه و شکم و قسمت ته پیکانی کاملاً حفاظت بعمل آید.



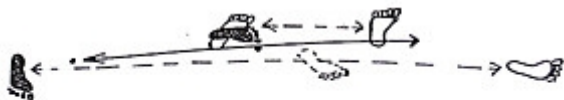
آغاز حرکت



حین حرکت



پایان حرکت



قدم برداشتن به عقب از تمایل به پس

این حالت به منظور دور شدن از حریف در نظر گرفته شده و میباید موارد زیر را در نظر داشت:

- ۱- کشیدن پای جلو بطرف عقب .
- ۲- حرکت بدن به عقب با زاویه ۴۵ درجه نسبت به حریف .
- ۳- استقرار همانند حالت اولیه در خانه حرکت پای دیگر .



چرخش:

برای چرخش بقب بدو صورت میتوان عمل کرد:

* الف - چرخش موافق:

پای جلویی را برای عقبی نزدیک کرده و سپس در یک لحظه با چرخش بر روی مردوبا (درجهت ۱۸۰ درجه) همان استقرار اولیه را اتخاذ کنید. (مثال: اگر پای راست جلو باشد درخانه تکنیک همان پابجلو قرار خواهد گرفت).
یاد آوری:

اگر حالت استقرار متمایل بجلو روی پای راست باشد می باید در جهت راست

این عمل انجام گیرد.



جهت موافق

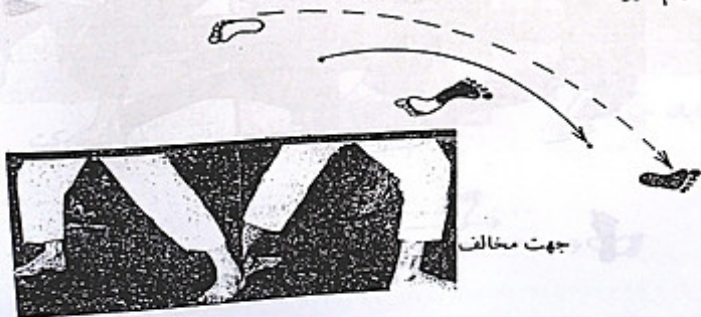
* ب - چرخش مخالف:

پای عقب را نزدیک به پای جلو کرده و سپس در یک لحظه با چرخش بر روی مردوبا پای دیگر را بجلو میفرستید. (مثال: اگر پای راست جلو بود حال پای چپ در جلو قرار میگیرد). این حرکت برای حریفی که از پشت شما نزدیک میشود میتواند مفید واقع شده و ما را در یک لحظه از آن دوربدارد.

یاد آوری: اگر حالت استقرار متمایل به جلوروی

پای راست باشد باید درجهت چپ این عمل

انجام گیرد.



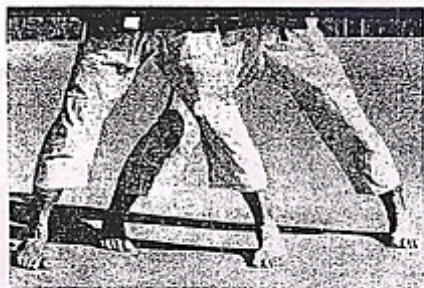
جهت مخالف

سرخوردن

سرخوردن برای جابجا کردن بدن در فاصله کوتاه مورد استفاده قرار میگیرد. سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد بدو طریق زیر انجام میگیرد:

سرخوردن با جهش و کشش:

سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد را میتوان بطور یکنواخت بایک حرکت بسمت جانبی جابجا کرد حرکت بجانب راست و چپ همانند هم صورت میگیرد.



سرخوردن مایل:

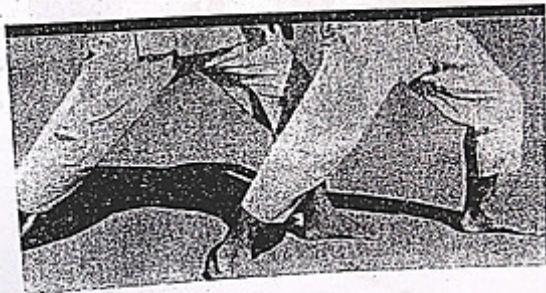
برای سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد بصورت مایل ابتدا سنگینی بدن را (روی پائیکه درست حرکت قرار دارد) مختصرا منتقل کرده و بسرعت باندازه مورد نیاز اقدام به سریدن مینمائیم.

سرخوردن متمایل به پیش:

برای جابجا کردن بدن در فاصله کوتاه می‌توان از حالت سرخوردن متمایل به پیش استفاده نمود لذا در این مورد باید پای جلو بایک کشش باندازه مورد نیاز بجلو حرکت کرده و پای عقب بتعقیب پای جلو پیش‌رود. در طول این حرکت فاصله پاها نیز می‌باید همچنان ناخاتمه حفظ گردد.

(ضمناً می‌توان این سرخوردن را با هر دو پا در یک آن انجام داد). «جهش و کشش»

چنانچه قصد پیش‌روی باشد پای عقب عمل کششی را انجام داده و پای جلو تعقیب کننده است



سرخوردن متعایل به پس:

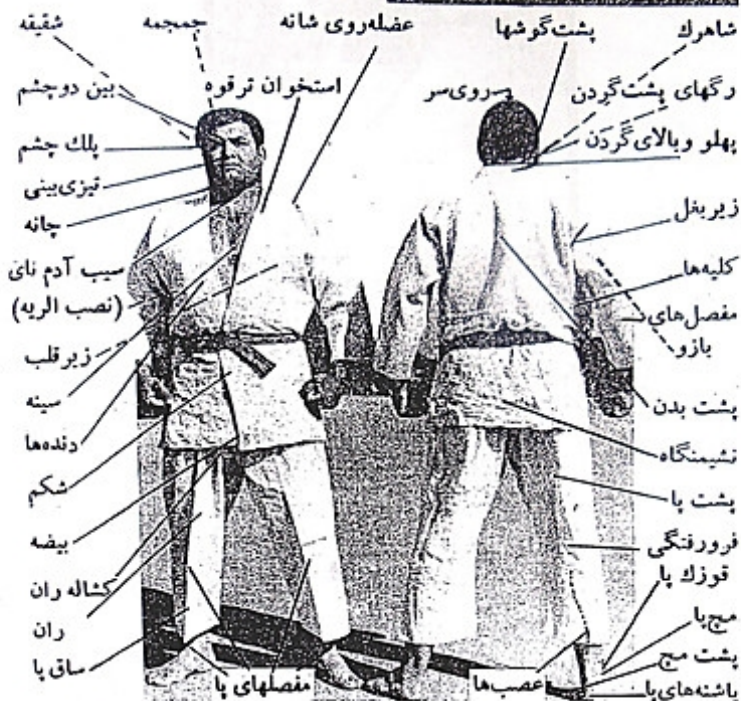


در مورد سرخوردن متعایل به پس می باید پای عقب بایک کشش با اندازه مورد نیاز به عقب حرکت نماید و پای جلو بتعقیب پای عقب حرکت کند و در خانه حالت اولیه و فاصله پاها مطابق آنچه که قبلا رفته است مستقر گردد. (ضمنا میتوان این سرخوردن را با هر دو پا در یک آن انجام داد). «جهش و کشش». چنانچه قصد جلو روی باشد پای جلو عمل کشش را انجام داده و پای عقب تعقیب کننده است.

فصل پنجم



تقسیم نقاط حساس بدن :



با پیروی از اصول کاراته و رعایت تکنیک ضربات، بدن سه قسمت زیر

تقسیم میگردد.

تقسیم بدن

- | | |
|-------|--|
| بالا | (۱) قسمتهای فوقانی - بالای گردن. (۱) |
| وسط | (۲) قسمتهای متوسط - شانه و شکم. (۲) |
| پائین | (۳) قسمتهای تحتانی - زیر شکم و پائین (۳) |

- (1)- Jodan
(2)- Chudan
(3)- Gedan



بخش سوم

* ۱- تکنیکهای ضربات دست.

* ضربات مستقیم.

* ضربات مستقیم مفصل دست.

* ضربه مستقیم پاشنه کف دست.

* ضربه مشت.

* ضربات انگشتی.

* ضربات مشت.

* ضربات دورانی.

* انواع تکنیکهای ضربات دست.

* ۲- تکنیکهای ضربات پا.

فصل اول

تکنیکهای حمله‌ای

تکنیکهای حمله‌ای (ضربات با):
یک کارانه کار باید در آراء اندیشه بیانید. متفکر و آگاه باشد و بر موز انسانها و خطوط
انکار آنها دست یابد و با رعایت اصول تمرکز قوای جسمی و روحی به خلافت
و با مظاهر خلق مجدد شود.



تکنیکهای حمله‌ای

وارد آوردن ضربات و از هرگونه چه با دست و چه با پا متکی بر اصول زیر است:

* (۱) هر قدر سرعت ضربه‌ای که وارد می‌آوردید بیشتر باشد مطابق فرمول

$$F = MV^2$$

نیروی بیشتری تولید کرده و تاثیر آن زیادتر خواهد بود.



* (۲) بهنگام وارد آوردن ضربات تمامی قدرت خود را بکار برید برای این منظور در لحظه ضربه زدن باید تمام عضلات بدن منقبض باشد.

* (۳) بطوریکه از دو مورد بالا معلوم می‌گردد برای یک ضربه خوب باید هم سرعت و هم قدرت با اندازه کافی وجود داشته باشد. از طرف دیگر هنگامی حداکثر سرعت را میتوان ایجاد نمود که ماهیچه‌ها در حالت انقباض شل باشند. پس برای رسیدن به منظور فوق الذکر در ابتدا بدن را در حالت ریلکس (شل) نگاه داشته با حداکثر سرعت تکنیک را شروع کنید و درست قبل از اینکه ضربه اصابت نماید، تمام عضلات بدن را سخت کرده سرعت حاصله را با قدرت توأم نمایید. این یکی از اساسی‌ترین اصول کاراته است که آنرا اصل نرم و سخت مینامند.

* (۴) - سعی کنید که از تمام قوای فیزیکی بدن خود استفاده نمایید. بدین منظور باید برای هر ضربه از گروه‌های مختلف عضلانی استفاده شود. نقاطی از بدن که قدرت تحرک بیشتری دارند هنگام حمله زودتر حرکت داده شوند. مثلا برای یک ضربه مشت ابتدا کمر و بعد دست به حرکت درآید.

* (۵) همانطور که در قسمت (۲) ذن بتفصیل شرح داده شده است باید بهنگام ضربه زدن کاملا حواستان جمع باشد و هیچگونه تردیدی بخود راه ندهید.

* (۶) بازدم شدید (۲) بهنگام وارد آوردن ضربه با قدرت شما می‌افزاید.

* (۷) رعایت کامل اصولی که در نحوه انجام تکنیکها گفته شده است، در زیر تکنیک‌های حمله‌ای رابه دودسته تکنیکهای دست و تکنیکهای پا تقسیم کرده هر کدام را جداگانه مورد مطالعه قرار میدهم.

(1)- Go-Ju-Ryo

(3)- Kiyai- Nogar-Ibuki

۲- به بخش ذن مراجعه شود

کاراته (۱)



مهم:

در مورد تکنیکهای دست علاوه بر رعایت اصول بالا باید در نظر داشت که برای وارد آوردن هر ضربه از دست دیگر که ظاهراً بنظر میرسد کاری در فرود آوردن ضربه بهمهده ندارد نیز استفاده میشود. مثلاً برای وارد ساختن ضربه ای با دست راست از دست چپ نیز بعنوان دست عکس العمل^(۲) استفاده میگردد و بقدرت دست راست با عقب رفتن هر چه بیشتر دست چپ میافزاید.

جهت سهولت مطالعه، تکنیکهای ضربات دست را بدو دسته: تکنیکهای مستقیم^(۳) و تکنیکهای دورانی^(۴) تقسیم مینمائیم.



(2) Hikiete

(3)- Zuki, waza

(4)- Uchi, waza

(1)- Karate طریقه مبارزه با دستهای خالیست

تکنیکهای ضربات مستقیم^(۱)

✱ این ضربات جملگی سریع، نافذ و موثر میباشند. در تمرینات اساسی، دست وارد کننده ضربه باید از وضعیت «آماده باش» که بالای استخوان کفل است شروع نمایند، اما باید بیاموزید که در موارد عملی از هرگونه وضعیتی ضربه موثر را وارد سازید. اینک به شرح تکنیکهای ضربات مستقیم میپردازیم:



(۱)
تکنیکهای ضربات مستقیم:

* ضربه مستقیم پیش مشت : (۲)

این ضربه با پیش مشت که عبارتست از دو نقطه برجسته و سخت در جلوی مشت میباشد به هدف اصابت میکند. ضربه مستقیم پیش مشت در کاراته تکنیکی بسیار قوی ، کوبنده ، سریع و موثر شناخته شده است که همچون شمشیر در هدف نفوذ کرده و تأثیری شگفت انگیز بجای میگذارد. و نیز از آنجا که برای تمام نقاط بدن حریف میتواند مورد استفاده قرار گیرد از رایج ترین فن ها محسوب میگردد.

اگر میخواهید ضربه شما چون پتک متلاشی کننده باشد نکات زیر را بدقت رعایت

نمائید :

* ۱- دست را محکم مطابق شکل مشت نمائید بطوریکه هیچگونه فضای خالی داخل آن موجود نباشد.

در غیر اینصورت امکان دارد استخوانهای دست هنگام برخورد با هدف بشکنند.

نحوه بستن مشت :



حالت (۱)



حالت (۲)



خاتمه حالت مشت

(1)- Zuki, waza

(2)- Seiken choku, Zuki

* ۲- دست ضربه زننده را در وضعیت آماده باش طوری قرار دهید که پشت دست بطرف پائین باشد و در همین حال دست دیگر را کاملاً بجلو و وسط بکشید .

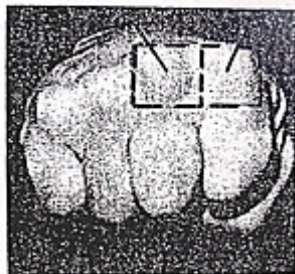
* ۳- در سراسر این تکنیک دقت کنید که پشت بدن مستقیم و شانه ها افکنده باشد .

* ۴- بدن را در حالت ریلاکس^(۱) نگهدارید (که موجب افزایش سرعت میشود).

* ۵- دست ضربه زننده را مستقیم و مماس با پهلوئی بدن بجلو فرو کنید و همزمان با این عمل دست دیگر را بداخل بکشید .

پیش مشت (۲)

محل برخورد ضربه با هدف (نفوذی)



پیش مشت از روبرو



پیش مشت از پهلو

ماعدو پشت مشت در يك خط مستقيم قرار گیرد

(1) - Rilakas «شل»

(2) - Seiken

* ۶- در حالی که دست ضربه زننده را نسبت به حالت آماده باش ۱۸۰ درجه می‌پیچانید آنرا کاملاً جلو بکشید. در این مرحله دقت داشته باشید که: اولاً دست ضربه زننده در وسط بدن باشد زیرا بر اثر تجربیات فراوان، مرییان کاراته دریافته‌اند که نیروی عمده انسان می‌تواند در جلوی او بر سطح عمودی که از محور تقارن بدن می‌گذرد تمرکز یابد. در اینجا پائین یا بالا بودن ضربه مهم نیست تا آنجا که هنگامیکه دست ضربه زننده با آخرین حد خود میرسد در يك لحظه تمام عضلات بدن را بشدت منقبض و متمرکز سازید.

* ۷- هنگامیکه دست ضربه زننده تا انتها باز می‌شود دست دیگر پیچیده شده و بحالت آماده باش قرار می‌گیرد در این حالت همزمان با انقباض بدن بهنگام برخورد این دست را نیز بطور ناگهانی در لحظه تماس سفت کنید. دلیل عقب کشیدن و سپس منقبض کردن دست مخالف بطور همزمان با دست ضربه زننده متکی بر این اصل فیزیکی است که هر عملی را عکس العملی است مساوی و مختلف‌الجهت با آن. بدین ترتیب با انقباض عضلات پشت و سینه در لحظه برخورد جنبش و انقباض ناگهانی دست مخالف نیز بدست ضربه زننده انتقال می‌یابد.

مهم : لازم است که بتصاویر دقیقاً مراجعه شود.



(۱)

ضربه مستقیم پیش مشت :

پایان تکنیک



حین تکنیک

آغاز تکنیک

(۲)

ضربه مستقیم پیش مشت وسط بدن:

پایان تکنیک



آغاز تکنیک

- (1)- Seiken, choku, zuki
 (2)- Sicken, chudan, zuki

(۱)

ضربه مستقیم پیش‌مشت پائین‌رو:

اصول تکنیکی پیش‌مشت پائین‌رو و بالارو همانند تکنیک پیش‌مشت وسط بدن بوده (صفحه ۷۹) که برای تمرین باید کلیه موارد مذکور را رعایت نمود.



حین تکنیک



(۲)

ضربه مستقیم پیش‌مشت بالارو:



حین تکنیک



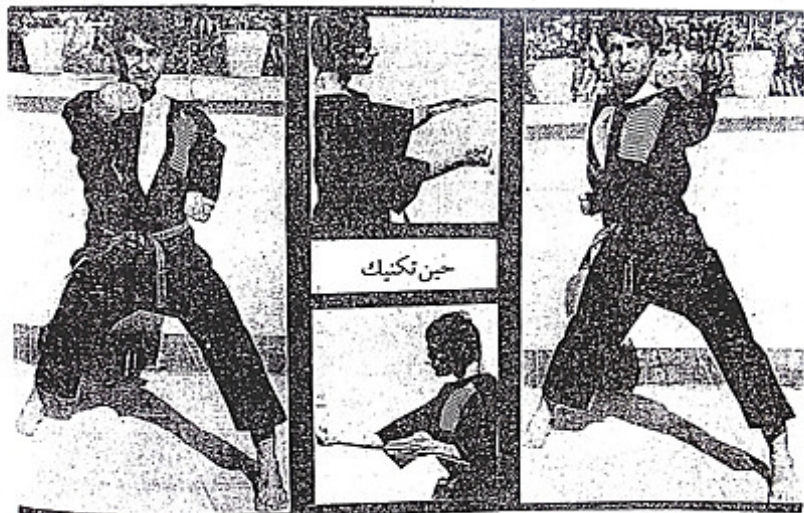
- (1)- Seiken, gyaku, zuki
 (2)- Seiken, Jodan, zuki

ضربات پیش مشت

این تکنیک بر حسب طرز ایستادن بدو صورت اساسی زده میشود:

الف- ضربه مخالف: (۱)

دست ضربه زننده در طرف مخالف پای جلو است. طرز ایستادن باید نوعی باشد که بدن بجلو متمایل گردد. در این تکنیک از قدرت عضلات کفل در اثر پیچیده شدن در جهت ضربه استفاده میشود بنابراین باید تمام شدن چرخش کفل یعنی انقباض آن همزمان با انقباض عمومی بدن یعنی لحظه برخورد باشد. در این صورت تکنیک بسیار قوی شده و میتوانیم برای شکستن اجسام سخت از آن استفاده کنیم.



پایان تکنیک

تکنیک از نیمرخ

آغاز تکنیک

ب - ضربه موافق : (۱)

برعکس حالت قبل دست ضربه زننده در طرف پای جلو عمل مینماید . قدرت اساسی این تکنیک از حرکت بدن به جلو (راه رفتن) (۲) تامین میشود .
 مشت در لحظه ای اصابت میکند که حرکت پای جلو تمام شده باشد این همزمانی باعث انتقال نیروی حرکت به مشت میگردد .
 دقت کنید که پارهنگام حرکت از نزدیک زمین عبور داده پهای دیگر نزدیک کنید و پس از گذشتن از پهلو ی پای دیگر حرکت دست را شروع نمائید و خاتمه حرکت دست به هنگام باز شدن کامل پا انجام گیرد .



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

ضربه پیش مشت در حال حرکت

(1)- Seiken, oi, zuki

(2)- Oi

ضربه پیش مشت در حال حرکت



آغاز تکنیک



پایان تکنیک

ضربه پیش مشت در حال حرکت از نیمرخ چپ.

(۱)

ضربه پیش مشت در حال حرکت



ضربه پیش مشت در حال حرکت را میتوان عیناً برای ضربه پیش مشت بالارو و پائین رو انجام داد.



ضربات مستقیم مفصل

انجام تکنیک این ضربات مانند ضربه مستقیم پیش مشت است و میتوان آنرا بصورت های موافق و مخالف انجام داد.
ضربات زیر با سر یک مفصل یا سر دو مفصل زده میشود و به علت قابلیت نفوذ آن بیشتر برای نقاط حساس بین دنده ها و صورت بکار میرود.

(۱)

ضربه با سر یک مفصل بطرق مختلف مطابق شکل زیر زده میشود.



← ضربه با سر یک مفصل از روبرو



→ ضربه با سر یک مفصل از پهلو

(۲)

ضربه با سر دو مفصل



ضربه با سر دو مفصل بیشتر برای روی بینی مورد استفاده قرار میگیرد.

ضربه با سر یک مفصل



(1)- Ipponken, zuki

(2)- Ryutoken

(۱) ضربه مستقیم پاشنه دست



(۲) ضربه با تمام کف دست:
(بطریقه ضربات مستقیم)

(۳) ضربه با کنار خارجی پاشنه دست
(زاویه ۴۵ درجه بخارج)

(۴) ضربه با انتهای پاشنه دست
(با زوایای ۹۰ و ۱۸۰ درجه)



نحوه انجام این تکنیک نیز همانند ضربه مستقیم پیش
مشت است. موج را بطرف بالا خم کرده انگشتان را
پنندید.



- (1)- Teisho, zuki (3)- Kakuto
(2)- Kumade (4)- Sciryuto

مشت نزدیک (۱)

ضربه ویژه:



حالت ۱



حالت ۲

هنگامیکه حریف در فاصله خیلی کمی از ما قرار دارد این ضربه را بکار میبریم. میتوان مقداری از سنگینی بدن را نیز بر آن افزود. بطور کلی نکاتی که در مورد ضربات مستقیم گفته شد در این مورد صادق میباشد.

ضربه مستقیم مشت عمودی: (۱)



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

تمام مواردی که در مورد ضربه مستقیم پیش مشت گفته شد در این مورد نیز باید رعایت گردد. با این استثناء که مشت ضربه زننده فقط ۹۰ درجه میچرخد.

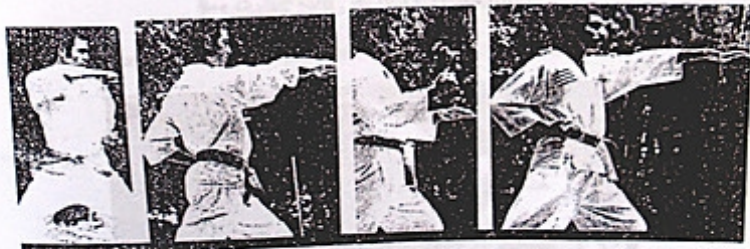
مورد استفاده اصلی ضربه مستقیم مشت
عمودی در مقابل حریف نزدیک را نشان
میدهد.



مشت دورانی (۱)



مورد استفاده این ضربه هنگامی است که حریف در فاصله‌ای نزدیک قرار دارد. این تکنیک معمولاً با پای مخالف انجام میشود تا بقدرت آن افزوده گردد. همینکه آرنج از حد بدن عبور نمود، دست یک مسیر قوس مانند را طی کرده در حالیکه ۱۸۰ درجه میچرخد بپهلوی یاشقیقه حریف اصابت مینماید.

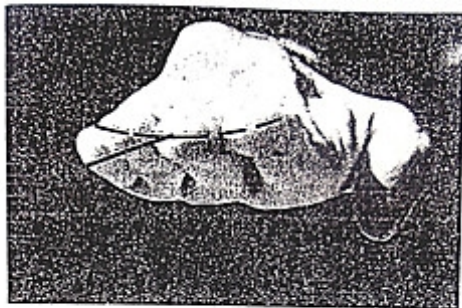


بایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

(۱) ضربه سر انگشتی



ضربه با سر انگشتان: (۱)



ضربه با
سر همه انگشتان
(قوس انگشتی)



ضربات سر انگشتی (۱)

ضربه با همه انگشتان یک ضربه (۲)



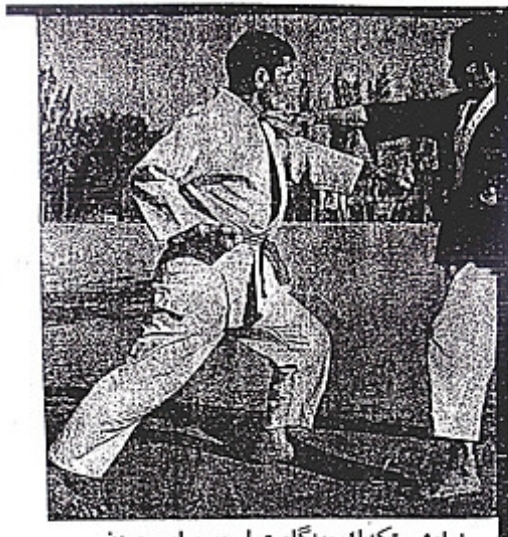
سریع که میباید در فضای بین
دنده ها بحریف وارد شود.



ضربه سر انگشتی به وسط بدن در حالت عمودی

بهنگام ضربات سر انگشتی بنقاط سخت ، میباید قبلا سر انگشتان خود را آماده
برای چنین نقاطی کرده باشید زیرا چنانچه آمادگی برای این ضربات نداشته باشید
امکان شکستگی سر انگشتان را دارید. (ببخش دستگاههای کاراته جهت قوی کردن
سر انگشتان مراجعه گردد).

ضربات سر انگشتی (۱)



نمایش تکنیک بهنگام عمل در برابر حریف

ضربه سرانگشتان اگر با شدت و سرعت تمام انجام شود بسیار خطرناک و نافذ است.



ضربات سرانگشتی (۱)



ضربه سرانگشتی از پهلو به حریف.

تکنیک انجام این ضربات عینا مانند
ضربه مستقیم پیش مشت است با این
تفاوت که پیش مشت با آن صورت
انجام نمیگیرد.

ضربه دو انگشتی^(۱)



ضربه دو انگشتی بیشتر برای از کار انداختن چشمان
مورد استفاده واقع میشود.



شما میتوانید برای نفوذ بیشتر و قدرت
تکنیکی بر تراز بخش دستگامهای کاراته
استفاده ببرید.

(1)- Nihon, nukite



ضربات يك انگشتی (۱)

ضربه يك انگشتی، برای اصابت به زیر قلب و گلو، چشم و نقاط حساس صورت بکار میرود.



در شکل روبر: پس از آماده باش برای شروع تکنیک، تکنیک انجام شده را ملاحظه میفرمائید.

ضربه مستقیم سرفصلی دست: (۲)

این تکنیک با این تفاوت که سرانگشتان خم و بداخل نرمی دست فشرده میشود.



- (1)- Ippon, nukite
(2)- Hiraken, zuki

ضربه دو مشت پائین و بالا^(۱)



آغاز تکنیک



پایان تکنیک

ضربه دو مشت پائین و بالا، با دو دست بطور همزمان یکی بزیر قلب و دیگری بصورت ، برخورد مینماید. برای مقابله با حریف نزدیک که با مادرگیر شده است بکار میرود.

دفاع این ضربه بسیار مشکل بوده زیرا دو ضربه باهم زده میشود و چنانچه با سرعت و قدرت توام گردد حریف را از پای در میآورد.



دو مشتی مستقیم (۱)



آغاز تکنیک

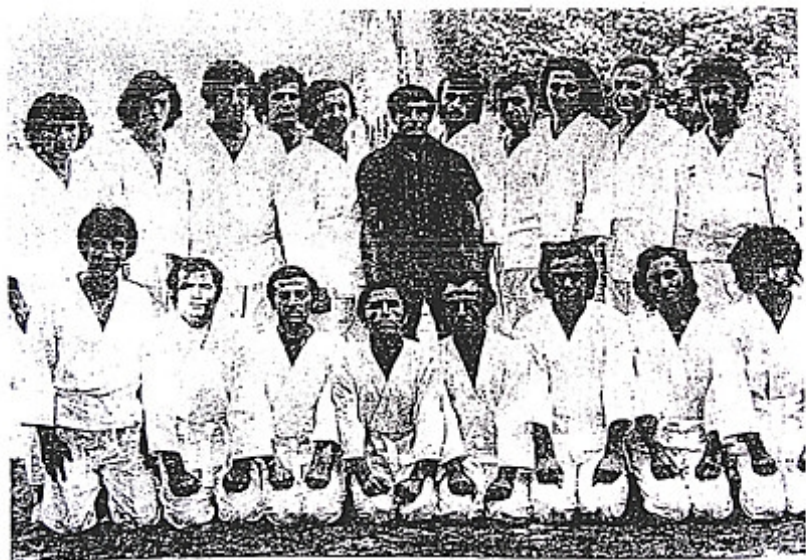
حین تکنیک

پایان تکنیک

ضربه دو مشتی مستقیم:

در اینجا دودست بطور همزمان عینا همانگونه عمل مینمایند که دست ضربه زننده، در ضربه مستقیم پیش مشت عمل میکند. این تکنیک بسیار قوی و دارای قدرت نفوذی بسیار است و دفاع آن بعلت دوضربه‌ای بودن تکنیک مشکل میباشد.

گروهی از انجمن کاراته آموزان



ضربات دورانی^(۱)



شکستن اجسام سخت: (۲)

در این تکنیک ها ضربات عموماً پس از طی يك مسير قوس مانند به هدف اصابت مینمایند. اینک به شرح تکنیکهای مختلف ضربات دورانی میپردازیم

(۱) - Uchi, waza

(۲) - (Tameshi vara) (شکستن اجسام سخت) . شکستن اجسام سخت جنبه علمی داشته و قدرت شکست انگیزيك کاراته کار را نشان میدهد. همواره باید در نظر داشت که شکستن اجسام سخت جنبه ظاهر نمایی نداشته باشد .

تکنیکهای حمله‌ای در کاراته

ضربه آرنج: (۱)



آرنج سلاحی بسیار موثر میباشد زیرا از استخوانی تیز تشکیل شده است و گذشته از این ضربه آرنج بوسیله قویترین عضلات بدن حمایت میشود . مورد استفاده این ضربه هنگامی است که حریف بسیار نزدیک بما قرار دارد هنگام وارد آوردن ضربه دورانی آرنج دقت نمائید که شانه ها بلند نشود در غیر اینصورت نمیتوان از عضلات سینه در ضربه زدن استفاده کرد .

هنگام شروع ضربه آرنج را مماس با بدن حرکت دهید این ضربه بگونه‌های

مختلف تقسیم گردیده است .

- * ۱- ضربه دورانی آرنج به بالا . (۲)
- * ۲- ضربه دورانی آرنج به جلو . (۳)
- * ۳- ضربه دورانی آرنج به پهلو . (۴)
- * ۴- ضربه دورانی آرنج به پشت . (۵)

(1)- Empi, uchi

(2)- Empi, Soto, uchi

(3)- Empi, uchi, uchi

(4)- Empi, yoko, uchi

(5)- Empi, ushiro, uchi

۱- ضربه دورانی آرنج به بالا : (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

اگر ضربه از زاویه ۴۵ درجه (ضربه بانبروی مخالف) وارد شود قدرت تکنیکی را چندین برابر میکند .



این ضربه بیشتر برای زیرچانه حریف بکار میرود . طرز انجام آن بدین ترتیب است که دست را از پهلوئی بدن عبور داده بالا میبریم . سپس درحالیکه آرنج بشدت خم شده است آنرا بسمت هدف وارد می‌آوریم . درحالت برخورد ، دست نزدیک گوش قرار خواهد گرفت .

توجه : (بهنگام تمرین باحریف از آن استفاده نکنید) .

● ۲-ضربه دورانی آرنج به جلو : (۱)

انواع تکنیکهای ضربات دورانی آرنج به جلو



پایان تکنیک

حین تکنیک

در این تکنیک آرنج را بجلو پرتاب کنید و در همان موقع دست چپ را عقب کشیده بپهلوی بچسبانید .
 آرنج در این حالت بشدت خم شده و بجلو میآید و در حالت افقی قرار گرفته ضربه را وارد میسازد .



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

حمایت متقابل

توجه : این تکنیک در کاراته مورد استثنائی دارد زیرا بدن در حالت ضربه زدن زاویه ۴۵ درجه نسبت بحریف را اتخاذ مینماید .

۳- ضربه دورانی آرنج به پهلو: (۱)



آغاز تکنیک



از راست — پایان تکنیک — از چپ



برای ضربه دورانی پهلو دست را بطرف مخالف برده درحالیکه آرنج را خم مینماییم آنرا به شدت دریک خط مستقیم بسمت جانبی وارد میسازیم .

ضربه دورانی بادو آرنج پهلو: (۲)



ازحالت دفاعی



حین تکنیک



پایان تکنیک

برای ضربه دورانی دو آرنج به پهلو باید ازیک قدرت فوق‌العاده‌ای یعنی ازوسط بدن استفاده نمودواین تکنیک علیه دوحریف که با ما درگیری نزدیک پیدا کرده اندبکار میرود .

- (1)- Empi, yoko, uchi
 (2)- Empi, morote, yoko, uchi

۲- ضربه دورانی آرنج به پشت : (۱)



ازروبرو



گارد تکنیک



ویا ز پشت



ضربه آرنج به پشت

اگر حریف از پشت شما را گرفت ، ناگهان بدن را بیاتین خم کنید و با آرنج ضربه محکمی بشکم حریف وارد نمایید .
 آرنج را مستقیماً عقب بکشید ، در عین حال مشت دیگر را جهت تقویت تکنیک (همچنین دفاع) سمت دست ضربه زننده بالا بیاورید .



نمونه دیگری از تکنیک استفاده از آرنج بیاتین (۲)

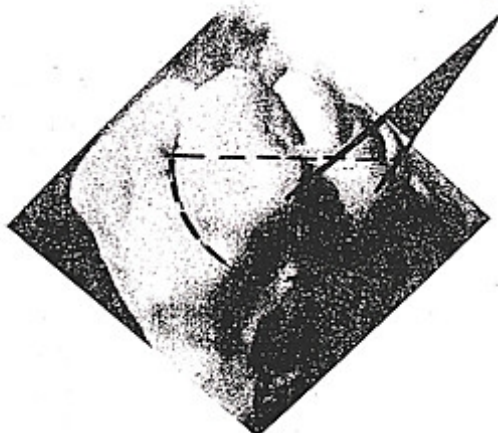
(1)- Empi, ushiro, uchi

(2)- Empi, gedan, uchi



مشت واژگونه (۱)

ضربه



ضربه

مشت وازگونه (۱)

مشت وازگونه (۱)

يك ضربه مشت وازگونه بصورت بازيرقلب حریفی که خود را کاملاً نزدیک کرده است تاثیرشگرفی بجای میگذارد .
این تکنیک رامیتوان بدو صورت اجرا نمود .

الف - مشت وازگونه پائین رو :



آغاز تکنیک



حین تکنیک



پایان تکنیک

درحالیکه آرنج رانابت نگاه داشته ایدمشت وازگونه را با سرعت به طرف پائین زده آنرا بچرخانید در این مرحله بایدبدن منقبض باشد .

مشت وازگونه

ب - نمونه هائی از مشت وازگونه که در تصاویر زیر نشان داده شده است .



گرفتن دست حریف و وارد ساختن
مشت وازگونه بزرچانه حریف .
(این ضربه باید با کنترل تمرین شود) .

آغاز تکنیک از روبرو پایان تکنیک



حالت ۲

ترکیب تکنیک کاراته در مشت وازگونه

حالت ۱

دست را در يك خط افقی حرکت
داده بطرف پهلو بیاورید در آخرین
لحظه مج را بطرف هدف پیچانیده
بطوریکه با مشت وازگونه اصابت
به هدف نماید .

مشت وازگونه

ترکیب تکنیک دیگری از مشت وازگونه .



۱



۲



۳



۴

در تصویر بالا از ضربه حریف
جاخالی کرده مشت وازگونه را وارد
مینمائیم .



● لبه‌ی خارجی دست (۱)



ازبهارو



ازروبرو

جای ضربه‌ی لبه خارجی دست

انگشتان را خشک و بهم فشرده نگاه دارید و شست دست را بداخل خم

نمائید .

این تکنیک پس از طی يك قوس، بانرمی خارجی دست به‌دفع اصابت مینماید

آنها میتوان باهای موافق یا مخالف نیز انجام داد . این ضربه بدو صورت زیر زده

میشود .

✱

الف - از داخل



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

* الف - از داخل : دست ضربه زننده را از داخل تازدیک گوش مخالف ببرد بطوریکه کف دست بطرف صورت باشد. سپس باملی یک قوس ، نرمی دست را به هدف بزند البته کف دست بطرف زمین است .



(۱) (۲) (۳)

این تکنیک رامیتوان علیه دو حریف دریک لحظه از طرفین باهر دست انجام داد.

* ب - لبه خارجی دست از خارج : (۱)



حالت (۱) قدرت گیری برای ضربه



آغاز تکنیک ۲ آغاز تکنیک

#ب - لبه خارجی دست از خارج: (۱)

برای استفاده از لبه خارجی دست ضربه زننده را خم کرده پشت گوش قرار دهید. سپس باطنی يك قوس به هدف بزنید دقت کنید شانه‌ها بالا نرود. این ضربه را میتوان سریعاً با هر دو دست انجام داد. این تکنیک برای گردن یا پهلوهای حریف مورد استفاده قرار میگیرد.



پایان تکنیک بدو صورت

آغاز تکنیک

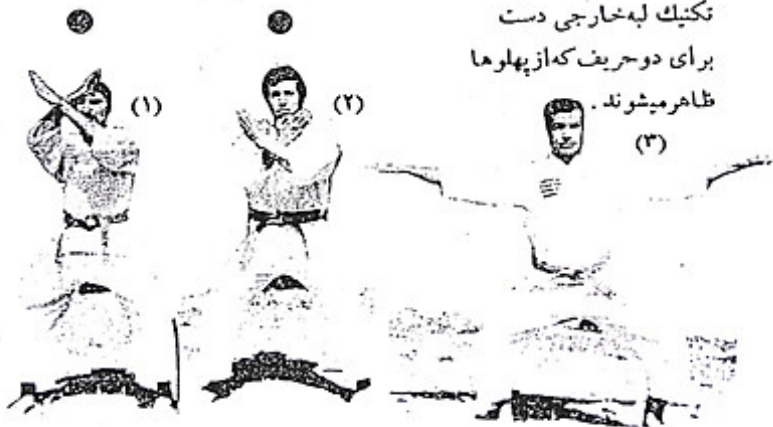


* دو لبه خارجی دست به حریف. (۲)

تکنیک لبه خارجی دست

برای دو حریف که از پهلوها

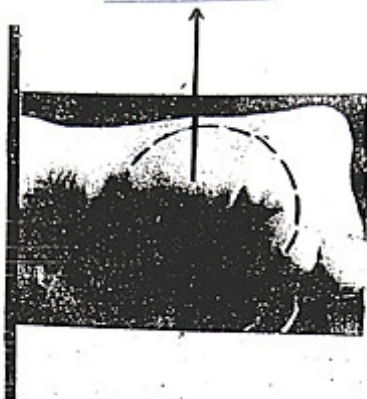
ظاهر میشوند. (۳)



(1)- Shoto, soto, uchi

(2)- Shoto, morote

پهلوی مشت (۱)



این ضربه با گناره خارجی مشت زده میشود و بدو صورت از داخل و خارج (همچنین پائین رو) انجام میگیرد.

● طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از داخل (۱)

این تکنیک همانند ضربه باله خارجی دست انجام میشود.



بهنگام تمرین، تکنیک را باید با هر دو دست سریعاً انجام داد. ضمناً باید از قدرت کامل استفاده نمود. (کیمه)

پهلوی مشت: ● طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از داخل⁽¹⁾

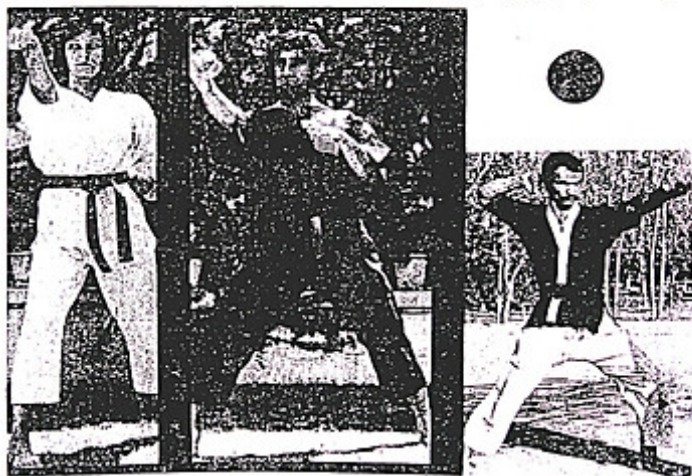


قدرت‌گیری برای ضربه
(بدو صورت)

پایان تکنیک

طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از خارج

این تکنیک همانند ضربه بالبه خارجی دست عینا انجام میشود. تنها فرق در طریقه اتخاذ حالت دست برای ضربه است.



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

- (1)- Tettsui, uchi, uchi
(2)- Tettsui, soto, uchi

پهلوی مشت



بابان تکنیک

تکنیک پائین رو دورانی پهلوی مشت (۱)



آغاز تکنیک

این تکنیک همانند ضربه بالبه خارجی دست عینا انجام میشود. تنها فرق در طریقه اتخاذ حالت دست برای ضربه است.



بابان تکنیک



آغاز تکنیک

ضربه پهلویی مشت رانیز میتوان با هر دودست انجام داد.

(1)- Tettsui gedan, uchi

(2)- Tettsui, morote, uchi

پشت دستی دورانی^(۱)

این تکنیک در کاراته بیشتر بمنظور ضربات تیبھی مورد استفاده کاراته کار قرار می‌گیرد.

پشت دستی دورانی از داخل: (۲)



ضربه پشت دستی

این تکنیک همانند ضربه دورانی کناره خارجی دست انجام میشود (مطابق تصویر فقط گردش دست کاملاً انجام نمیشود).



(1)- Haishu, uchi

(2)- Haishu, uchi, uchi

پشت دستی دورانی (۱)

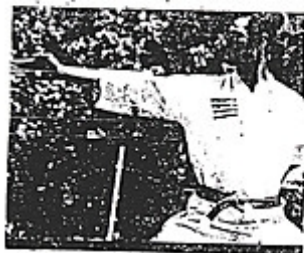
(۲) پشت دستی دورانی پائین رو :

ملرز انجام آن مانند مشت و از گونه
پائین دو است.



این تکنیک همانند ضربه و از گونه
مشت نواخته میشود.

پشت دستی دورانی به پهلو : (۲)



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



- (1)- Haishu, uchi
(2)- Haishu, uchi, uchi
(3)- Haishu, yoko, uchi



قوس لبه‌ی داخلی دست (۱)



برجستگی لبه داخلی دست (۲)

لبه داخلی دست (۱)

باقسمت سخت لبه داخلی دست که فریبه لبه خارجی می‌باشد ضربه زده میشود.

این تکنیک بدو صورت زیر اجراء میگردد:

قوس لبه داخلی دست از داخل :



بابان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

(1)- Haito, uchi

(2)- Haito

(3) Koko

قوس لبه داخلی دست از داخل : (۱)

طریقه استفاده از قوس لبه داخلی دست از داخل پس از بلای یک قوس از داخل به هدف اصابت مینماید. بطوریکه کف دست بطرف بالا قرار میگیرد.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



در تصویر مقابل قابلیت انعطاف کاراته کار در برابر ضربه حریف نشان داده شده است



ضمناً در چنین حالتی میباید ضمن جا خالی کردن ضربه متقابل را با لبه داخلی دست بشدت وارد سازید.

قوس به داخلی دست از خارج : (r)



حین تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک



پایان تکنیک

این تکنیک پس از طی يك قوس از خارج به هدف نزدیک شده درست قبل از اصابت که محل آن در وسط و جلوی بدن میباشد شدت منقبض میشود. در این حالت کف دست بطرف زمین قرار میگیرد.

ضربه نوک مرغی (۱)



این تکنیک برای صورت بکار میرود و برای سایر نقاط بدن فقط جنبه تنبیهی آن مورد استفاده واقع میشود. این تکنیک زمانیکه برای ضربه وارد میشود میباید نوک انگشتان کاملاً فشرده و بطریقی در محل ضربه وارد شود که در یک نقطه از نیرو تجمع حاصل کند. (در غیر این صورت آسیب شدیدی به سر انگشتان وارد میشود).



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

ضربه پنجه پلنگی (۱)



پایان تکنیک

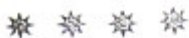


آغاز تکنیک



برای ضربه پنجه پلنگی دست از پشت (یا از پشت گوش) با سرعت و بحالت دورانی ظاهر شده با ناخن بصورت حریف کوبیده میشود و بلافاصله دست بطرف بدن کشیده شده چه بسیار امکان دارد که حریف را با گرفتن دست بجلو بکشیم. این تکنیک را میتوان با هر دو دست نیز انجام داد.

فصل دوم



تکنیکهای ضربات پا





فنون پا (۱)

بطور کلی لگدها در کاراته به طریق انجام میشود :

★ الف - لگد با ضربه خشک که با استفاده از حرکت مفصلی زانو در حداقل

زمان انجام میشود .

★ ب - لگد مستقیم فرورونده .

★ ج - لگد دورانی .

برای اجرای یک لگد موثر و نیرومند ، از هر گونه که باشد ، رعایت موارد

کلی زیر کاملاً ضروری است .

۱ - پای تحمل کننده وزن :

پای تحمل کننده وزن باید در وضعیت استقرار قوی بخصوص در جهت لگد

باشد .

که علاوه بر تحمل وزن بدن بتواند شوک حاصله از برخورد لگد را بخوبی

تحمل نماید . در این هنگام باید وزن بدن در جهت لگد گنجانده شود یعنی انتقال

وزن از پائی پائی دیگر ، تا نیروی ضربه زننده بیشتری تولید شود . پائی که وزن

بدن در آن قرار دارد باید از زانو خم شده و حالت فنری داشته باشد بطوریکه هر گونه

تکان ناگهانی را دفع کند . تمام سطح کف این پا برای ایجاد تعادل بیشتر باید بر

زمین تکیه داشته باشد .

۲ - پای ضربه زننده برای انجام هر گونه فن باید از وضعیت آماده باش

شروع نماید که در این حالت اغلب زانو خم شده و پا از زمین بلند شده است .

۳ - عقب کشیدن سریع لگد پس از انجام فن ، اینکار بدو منظور انجام میشود .

اول اینکه حریف نتواند پای ضربه زننده را بگیرد . و دیگر آماده شدن برای انجام

تکنیک بعدی است . در این وضعیت زانو خم میباشد . تمام مراحل انجام یک

لگد باید پشت سر هم و بدون ایجاد کوچکترین وقفه ای میان مراحل مختلف آن

اجراء شود تا بدینوسیله نیروی حاصله از یک مرحله مثلاً نیروی ایجاد شده از بلند

کردن زانو به مرحله بعدی افزوده شده باعث از یاد قدرت لگد شود . اینک بشرح

انواع گوناگون لگدها میپردازیم :

(۱) تکنیکهای پا:لگد پیش رو:

این لگد در جلوی بدن به هدف اصابت میکنند. و باین ترتیب اجراء میگردد که پای ضربه زننده را ابتدا در وضعیت آماده باش قرار میدهیم. در این وضعیت میج پایطرف بالاخم شده (زاویه ۴۵ درجه میسازد). و زانو در جالیکه ناسینه بالا آمده خم نگاهداشته شده است. در این حال زانو و انگشتان پا در امتداد یک خط عمودی و انگشتان پایطرف هدف قرار دارد. اگر پارا از زمین مستقیم و بدون قرار دادن در وضعیت آماده باش به هدف بزیم حالت پاروئی داشته و فاقد سرعت و قدرت کافی میباشد.

* دقت نمایند که پشت بدن راست باشد و هنگام وارد آوردن ضربه کف را به جلو فشار دهید. لگد پیش رو را بگونه‌های مختلف میتوان اجراء نمود.

- * الف - لگد پیش روی بالا رونده . (۲)
 * ب - لگد پیش روی فشاری : (۳)
 * ج - لگدهای غیر کلاسیک .

- (1) - Geri waza
 (2) - Mae, geri, keaga
 (3) - Mae, geri, kekoma

لگدپیش روزانویی (۱)



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

همانگونه که درباره وضعیت آماده باش شرح داده شد زانورابشده خم کرده و با سرعت هرچه بیشتر بالا بیاورید. این ضربه بیشتر برای اصابت بشکم حریف نزدیک بکار میرود و بسیار قوی و موثر است.



لگد پائین رو (۱)



حالت گارد



ضربه به پشت با پاشنه پا

ضربه به جلو با پاشنه پا

این فن برای لگد زدن بحریمی که بروی زمین افتاده است یا ضربه زدن پهای حریف و یا برهم زدن تعادل او بکار می‌رود. پس از قرارداد پادرو ضمیمت آماده باش بطوریکه میج پایطرف بالاخم شده است پارادرا متدادیک خط مستقیم بهدف بزیند. ضربه با پاشنه پاقوزک پا، زانوویاروی پای حریفی که در فاصله نزدیک قرارداد بکار می‌رود.

این تکنیک در دفاع شخصی برای ضربه زدن پهای حریفی که از پشت شما را گرفته است مناسب میباشد.

لگد پائین رو (۱)



این فن برای لگدزدن بحریقی که درست جانبی و روبروی ماست مورد استفاده قرار میگیرد. سطح ضربه زننده لبه خارجی پامیباشد. پس از قراردادن پادروضعیت آماده باش لبه خارجی پارا از قسمت ران تا مچ پامیتوانیم بحریف بزنیم بطوریکه کف پاموازی بازمین ولبه خارجی آن بطرف بالا باشد. انگشتان پارا بشدت بطرف کف پاخم کرده ومچ پارا نیز بداخل خم کنید بطوریکه لبه خارجی پاباهدف تماس یابمحض ضربه سریعا پارا بحالت اولیه برگردانید.

لنگد پائین رو (۱)



حالت نگارد



ضربه از پهلوئی چپ



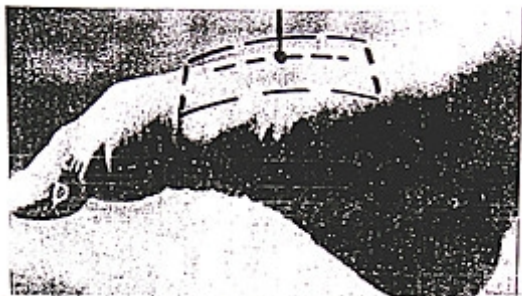
ضربه از جلو



ضربه از پهلوئی راست

لگد روی مفصل پا : (۱)

محل ضربه روی پا (۲)



فن لگد پیش رو مفصلی را نیز میتوان
 باروی پا انجام داد. این یک لگد اختصاصی
 برای ضربه بمیان دو پا است .
 در این حالت مچ پا بشدت بطرف پائین
 خم شده است .



ضربه از روبرو

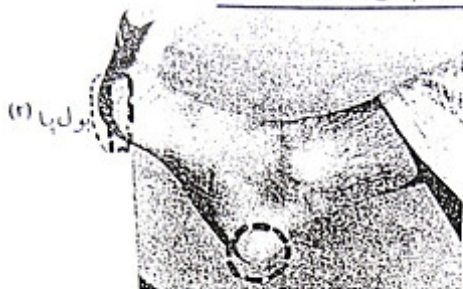


ضربه از پهلو

(1)- Kin, geri

(2)- Haisoku

لگد پیش روی مفصلی: (۱)



حالت پا از بهار

باشته پا (۲)



حالت پا از رو برو



- (1)- Mae, geri, keage
 (2)- Koshi
 (3)- Kakato

۲- لگد پیش روی مفصلی (۱):



آغاز تکنیک

حین فن از پهلو

حین فن از روبرو

پایان تکنیک

نحوه انجام این فن تشابه زیادی با حرکات دورانی (۲) دست دارد. در این فن پس از قراردادن پای لگدزننده در وضعیت آماده باش با استفاده از حرکت مفصلی زانو، پارابست و با حداکثر سرعت باز کرده بوسیله بول پای (۳) به هدف بزنید و بلافاصله پس از اصابت، زانو را خم کرده بحالت اولیه در آورید و پس از آن بروی زمین بگذارید.

پای ضربه زننده در این لگد پس از طی یک مسیر قوس مانند به هدف برخورد مینماید دقت نمایند که تمام مراحل این فن با حداکثر سرعت و پشت سر هم انجام شود.

(1)- Mae, geri, keage

(2)- Uchi, waza

(3)- Koshi

لگد پیش روی مفصلی: (۱)



لگد پیش‌رو مفصلی را می‌توان برای هدفی که در ارتفاع بالاتری قرار داشته باشد نیز مورد استفاده قرار داد که در این صورت نقطه ضربه‌زننده پاشنه پا می‌باشد.

لگدپیش روی فشاری: (۱)

www.karate.ir



ضربه با پاشنه پا (۲) ضربه با کف پا (۳)



ضربه



ضربه بول پا (۴)

- (1)- Mae, geri, kekome
(2)- Kakato

- (3)- Teisoku
(4)- Koshi

تکدپیش روی فشاری: (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک

طرز انجام این فن در مقایسه با فنون دست شبیه ضربه‌های مستقیم می‌باشد. پس از قرار دادن پا در حالت آماده باش آنرا در امتداد یک خط مستقیم بطرف هدف فرو کنید. این لگدمی تواند بوسیله قسمتهای مختلف کف پا انجام شود و بیشتر برای متوقف کردن و با عقب راندن حریف بکار میرود. وقتی که از بول پا بعنوان سطح ضربه زنده استفاده میشود باید مچ پا بجلو خم باشد و وقتی که از پاشنه پا بعنوان سطح ضربه زنده استفاده میشود باید مچ پا با قدرت هر چه بیشتر به عقب خم باشد.

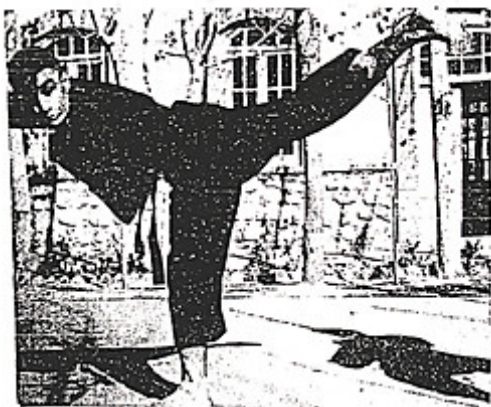
لگد پس رو (۱):

این لگد با استفاده از عضلات کفل، ران و پاها، فنی بسیار قوی میباشد. نقطه تماس پاشنه پا است که برای حریف نزدیک بکار میرود پس از قرار دادن پادرو وضعیت آماده باش که در این حالت میج با جهت ضربه زدن با پاشنه شدت بالا خم شده است در حالی که با چشمان خود هدف را نگاه میکنید پارا سریع و محکم به عقب بزنید. این فن به دو صورت اجرا میشود:

الف - فشاری .

ب - مفصلی .

الف - فشاری : (۲)



برای اجرای لگد پس روی فشاری پاشنه را در امتداد یک خط مستقیم بطرف عقب فرو کنید. این لگد را میتوان برای حریفی که در حال فرار است بکاربرد در این حال سر در جهت مخالف ضربه با بحریف نگاه میکند.

(1)- Ushiro, geri

(2)- Ushiro, geri kekome

لگد پس روی مفصلی: (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

لگد پس روی مفصلی می‌باید یک مسیر قوس مانند را طی کرده تا به هدف اصابت نماید. این لگد را میتوان برای صورت و سینه حریف بکاربرد. زنانوی پای تحمل کننده وزن در این فن بعلت ناپایداری بودن تعادل باید کمی بیشتر خم شود و این پا باید وزن بدن را در جهت لگد حتی الامکان بکاربرد. وقتی لگد اصابت نمود آنرا طوری جمع نمائید که کفل بسرعت برگشته به حالت اولیه قرار گیرد. دقت نمائید که هنگام اصابت پاشنه بطرف بالا باشد.

تندجانبی: (۱)



کناریا: (۲)

- (1)- Yoko, geri
- (2)- Sokoto

لنگد جانی: (۱)

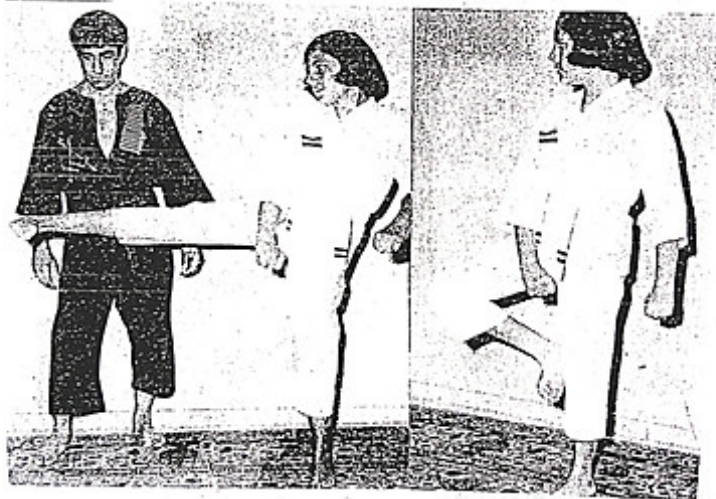


این فن برای لنگدزدن به حریفی که در سمت
جانبی است مورد استفاده قرار می‌گیرد.

لگدجانی: (۱)

الف- لگد کفلی جانی: (۲)

سطح ضربه زننده لبه خارجی پامیباشد. پس از قرار دادن پادرو وضعیت آماده باش لبه خارجی پارا بحریف بزنید بطوریکه کف پاموازی بازمین ولبه خارجی آن بطرف بالا باشد. انگشتان پارا بشدت بطرف کف پا خم کرده، مچ پارا نیز بداخل خم کنید بطوریکه لبه خارجی پا با هدف تماس یابد



پایان تکنیک

گارد تکنیک

(1)- Yoko, geri

(2)- Yoko, geri, kekome

* ب- لگد جانبی مفصلی: (۱)



ضربه مفصلی جانبی پا که برای حریف
بصورت اغفالی کوبیده شده است.



حین تکنیک
حالت نگار

پایان تکنیک



لگد دورانی : (۱)

این فن با استفاده از حرکت دورانی کفل انجام میگیرد. لگد دورانی را بگونه‌های زیر میتوان اجراء نمود.

*
۱- لگد دورانی زانویی : (۲)

گارد تکنیک



لگد دورانی از داخل

• برای لگد دورانی زانویی میباید از سطح ضربه زننده زانو استفاده کرد. این فن خود بدو صورت بالا انجام میشود. (از داخل) برای حریفی که در جلوی ما کاملاً قرار گرفته است. (از خارج) برای حریفی که در کنارمان قرار گرفته است.

(1)- Mawashi, geri

(2)- Hittsui, mawashi, geri

لگد دورانی زانوئی^(۱)

لگد دورانی از خارج



گارد چپ



* ضربه راست

* ۲. لگد دورانی پیش رو: (۱)

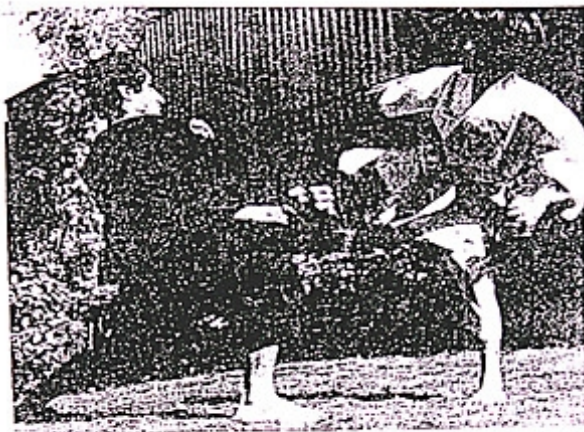


* برای لگد دورانی پیش روی لگد زننده را ابتدا از وضعیت آماده باش که عبارتست از خم کردن پا از زانو بطوری که در پهلو قرار داشته باشند موازی با زمین قرار دهید.

در این حالت انگشتان و مچ پا بشدت بطرف بالا خم شده است. بدین ترتیب هنگام برخورد لگد، بول پا به هدف اصابت خواهد کرد.

از وضعیت آماده باش با استفاده از حرکت مفصلی زانوی، پارا بجلو پرتاب میکنیم. این فن برای ضربه زدن بنقاط مختلف بدن و مخصوصا حمله بحریمی که بروی پای مخالف انکاء دارد بکار میرود. برای بکار بردن این فن جهت لگد زدن بیک هدف در ارتفاع بالاتر پارا بحد اکثر ارتفاعی که میتوانیم حین دوران بالا برده سپس طوری به هدف فرود می آوریم که پنجه پاکمی بطرف زمین باشد.

لگد دورانی پیش رو



• پنجه‌ی پای تحمل‌کننده وزن کمی به طرف خارج از بدن باشد تا تعادل را بهتر حفظ کند. پس از برخورد لگد فوراً پا را دوباره به وضعیت آماده‌باش قرار دهیم.



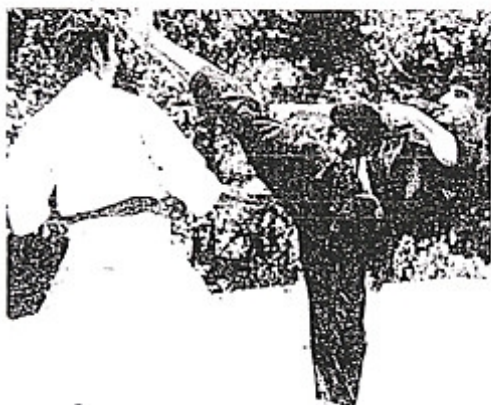
گارد دورانی پیش رو:



گارد تکنیک از روبرو



گارد تکنیک از بهار



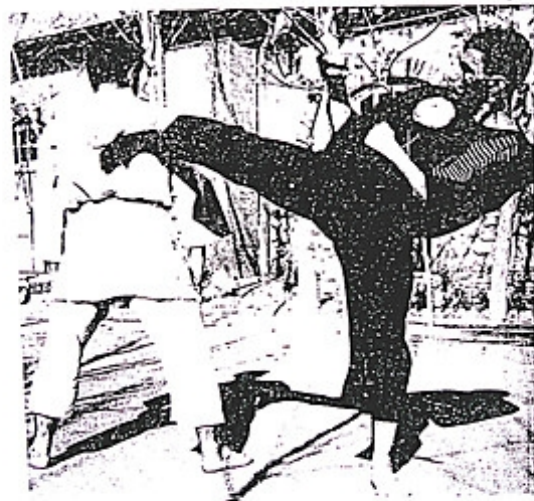
بایان تکنیک



گارد تکنیک

لگد دورانی پس رو (۱)

• لگد دورانی پس رو از طی يك سير قوس مانند بعقب بوسیله پاشنه پا به هدف اصابت مینماید . قبل از استفاده از این لگد میبایست يك فن اغفالی قابل قبول برای حریف بکار برد .



پایان تکنیک

لگد هلالی: (۱)

Mikazuki geri

در این فن کف پا پس از طی يك قوس هلالی مانند بحریمی که در جلو و با پهلوئی مخالف پای ضربه زننده قرار دارد اصابت میکند. طرز انجام این لگد بدین ترتیب است که پا از زمین بلند شده در حالیکه مسیر هلالی مانند ای را بدور محور کفل طی میکند، در وضعیت آماده باش که عبارت از کمی خم نمودن زانو است قرار گرفته سپس بدون کوچکترین توقفی در این وضعیت مسیر هلالی را ادامه داده در حالیکه انگشتان پا بیلاخره شده است به هدف برخورد مینماید. پس از زدن لگد پارا بعقب بکشید و در وضعیت آماده باش یعنی خم شدن زانو، در جلوبدن قرار دهید و سپس بزمین بگذارید. این فن از فنون دفاعی پانیز بحساب میآید.



لگد هلالی از داخل: (۲)

این لگد باله خارجی با بصورت یاسینه حریف کوبیده میشود. ضمناً بهنگام ضربه باید بدن خود را از مسیر ضربه حریف دور کرد. بامیتوان گفت که در برابر ضربه حریف جانحالی دهیم.

(1) Mikazuki, geri

(2) - Mikazuki uchi, geri

نگدھالی: (۱)

نگدھالی از خارج: (۲)

با طی يك گردش دورانی و باز شده برضربه حریف

کوبیده میشود (باید در نظر داشت که کف پا به هدف اصابت کند).



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک



خانه تکنیک از راست



(1) Mikazuki, geri

(2) Mikazuki, soto, geri

لگدهای پرنده (۱)

www.karate.com



- برتری و تمایز مخصوص کاراته در میان ورزشهای مختلف مبارزه‌ای، بیشتر بخاطر فنون بسیار متنوع ضربات پامیباشد. بطور معمول پای هر کس از دست او قویتر است.
- اگر با استفاده از فنون گوناگون کاراته ورعایت تمام نکات مربوطه، لگدها اجراء شود کارائی آنها ماورای تصور خواهد بود.

لگدهای پرنده (۱):



* اینگونه لگدها پس از انجام يك پرش انجام میشود. لگد پرنده عبارتست از حمله‌ای اعجاب‌انگیز بحریف دور یا نزدیک، و پائین یا بالاست. لگدهای پرنده یادو حرکتی هستند و یا يك حرکتی. لگد پرنده يك حرکتی عملی تراست و برای فاصله نزدیک مناسب میباشد. لگد پرنده دو حرکتی برای فاصله بیشتری بکار میرود. در انجام يك لگد پرنده موارد زیر را در نظر داشته باشید.

- * ۱- لگد اصلی در لحظه‌ای باید برخورد نماید که بدن جدا کتربالارفته است.
- * ۲- وقتی يك با مشغول لگد زدن است پای دیگر نباید سست یا کین رها باشد.
- * ۳- پشت بدن به هنگام اصابت لگد حتی الامکان مستقیم باشد
- * ۴- در لگد پرنده باید پس از اتمام لگد فوراً پارا بنزدیک بدن عقب بکشید. این کار برای حفظ تعادل هنگام فرود آمدن ضرورت کامل دارد. در زیر شرح لگدهای پرنده موبدازیم:

لگد پرنده پیش رو: (۱)



• این لگدمعمولا با هر دو پا بتناوب زده میشود ولی تکنیک واقعی آن دومی میباشد. معمولا با پای اول بیک طرف دست حریف که گارد گرفته است زده میشود و با پای دوم حمله اساسی انجام میگردد.

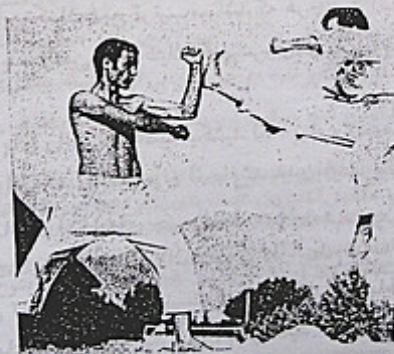
• طرز انجام این تکنیک بدین ترتیب میباشد که هر چه میتوانید بروی یکی از پاها (مثلا چپ) بیالا پریده در عین حال تکنیک لگد پیش روی مفصلی را با پای دیگر (راست) انجام دهید.

• هنگامیکه پای راست را عقب میکشید لگد پیش روی مفصلی را این بار با پای چپ بزنید، وقتی این لگد (لگد دومی) انجام شد، بدن باید در بالاترین حد ارتفاعی خود قرار داشته باشد. آنگاه پای چپ را بعقب بکشید و بر زمین فرود آئید. توجه کنید که از حرکت مفصلی زانو حتماً استفاده گردد. سطح ضربه زننده بول پا است.

• یک روش تمرینی مناسب اینست که پس از لگد زدن پایک با آنرا نکشید و بهمان حالت با پای دیگر ضربه پیش رو را اجرا کنید.

لگدپرنده پیشرو

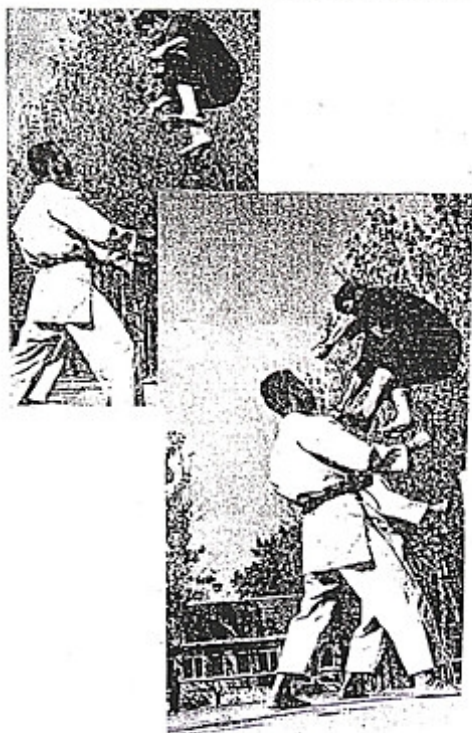
در تصویر مقابل پای چپ حالت اغفالی دارد .
ضربه اصلی با پای راست کوبیده شده است .



لگد پرنده دو پائی^(۱)

• در لگد پرنده دو پائی هر دو پا میتواند بطور همزمان متمرکز شده علیه يك يا دو حریف بکار رود.

• این حمله را نیز میتوان بچند طریق که از جلو بصورت يك دسته جمع شده اند انجام داد. هر کدام از پاها مانند لگد پیشرو عمل مینمایند. تصویر صفحه زیر این نوع لگد را در حمله به دو حریف کاملاً نشان داده است.



* اندرنده زانویی: (۱)



- * درحالیکه حریف بجاومیاید چنین وانمود کنید که می‌رسید و چند قدم عقب بروید ناگهان با قدرت و سرعت هرچه بیشتر درحالیکه به‌وا می‌پزید روی هوا بلند شده زانوی پای دیگر را بشدت به پیش برانید.
- * در تماس زانو با بدن حریف ضربه‌ای مهلك باو وارد خواهد آمد.

لگدپرنده از روی مانع:



* لگدپرنده از روی مانع بشما اطمینان می‌دهد که توانایی انجام یک لگدپرنده فنی و صحیح را از فاصله دور دارا می‌باشید. این عمل را باید با نهایت دقت و تسلط (تکنیک پرنده پهلوئی) بتدریج با ازدیاد تعداد افراد (از دو نفر شروع کرده) و سپس پس از تسلط به تکنیک تمرین کنید.



لگد

پرنده‌ی

(۱)

جانبی:

* لگد پرنده‌ی جانبی :



* اصول این فن مانند لگد جانبی فشاری است و تنها تفاوت آن پرنده بودن میباشد . از حالت ایستادن تمایل بجلو میتوانید آنرا شروع کنید . بدین ترتیب که (بایکی از پاها مثلا پای چپ) بیالا بپرید و در عین حال زانوی راست را تا نزدیک سینه بالا بیاورید . پس از

آن لگد جانبی فشاری با پای راست انجام دهید . دقت نمائید که در این حالت پای دیگر از زانو خم شده موازی پای ضربه زننده قرار گیرد . لگد هنگامی باید اجرا شود که بدن بعدا کثرت ارتفاع خود رسیده باشد . زانوی پای لگدزننده را پس از انجام لگد بطرف سینه بکشید و سپس فرود آورید .

لگدپرنده‌ی جانبی :



حالت (۳)



حالت (۲)



حالت (۱)



لگد پرنده دورانی: (۱)



گارد تکنیک

• طرز انجام این فن عیناً مانند لگد دورانی پیش رو است با این تفاوت که در اینجا بصورت يك لگد پرنده انجام میشود. برای نتیجه بخش بودن این فن بهتر است آنرا پس از يك لگد اغفالی انجام دهید. در عکس زیرا ابتدا باپسای چپ لگد پرنده پیشرو انجام شده است و سپس بلافاصله در لحظه‌ای که پرش بمتهای ارتفاع خود رسیده لگد دورانی با پای راست انجام گردیده است.

حین تکنیک
(اغفالی)

پایان تکنیک

فنون غیر کلاسیک پا



• از آنجا که کاراته فنی است پویا (دینامیک)، امکان ایجاد برخی تغییرات و یا آموزش فنون گوناگون با یکدیگر همواره میتواند برحسب شرائط زمانی و امکان وجود داشته باشد. بدین ترتیب در عمل فنونی استخراج میگردد که از چهارچوبه فنون کلاسیک کاراته تا اندازه‌ای خارج مینماید اما نباید فراموش کرد که همواره حداکثر قدرت در اثر انجام فنون کلاسیک و رعایت دقیق تمام نکات یادشده ایجاد میگردد و تنها در مبارزات و مواقع اضطراری میتوان از آنها سرپیچی نمود. مثلا در مورد لگد پیش رو اگر بناگاه حریفی از پهلو حمله نماید امکان دارد یک لگد پیشرو در همانحال بطرف او انجام دهید که در اینصورت پای ضربه زننده در وسط بدن نخواهد بود و طبیعتا از قدرت آن کاسته خواهد شد.

لگدپرنده‌ی پیش رو: (۱)



(۱)- Mae, tobi, geri



بخش چهارم

تکنیکهای دفاعی

* ۱- تکنیکهای دفاعی دست

* ۲- تکنیکهای دفاعی پا.

فنون دفاعی: (۱)



★ یکی از موارد اصلی استفاده از فن و هنر کاراته حفظ خویشتن در مقابل حملات احتمالی است که برای هر فردی امکان وقوع دارد. کاراته بنا بر فلسفه خاص خود هرگز اجازه حمله یا تهاجم را نمیدهد و يك کاراته کار واقعی جز به منظور دفاع اقدام به استفاده از هنر کاراته نمینماید. حتی هنگامی که در مقابل يك مهاجم قرار گرفتید، يك فن دفاعی حساب شده با مهارت و قدرت ممکن است باعث گردد که حریف بخاطر احساس عدم تعادل و درد ایجاد شده در دست با پای حمله کننده اش هرگونه حمله دیگری را از یاد ببرد.

دفاع های کاراته دارای این مزیت میباشند که با استفاده از متمرکز کردن تمام قدرت بدن حمله را کاملاً خنثی میسازد. این دفاع ها شخص را قادر میسازد که بلافاصله بعد از امکان دفاع دیگر و با حمله متقابل را داشته باشد.

فنون دفاعی: (۱)

نوع دفاع باید بر اساس وضعیت و نیروی شما و بادر نظر گرفتن نوع حمله، وضعیت و نیروی حریف و سایر عوامل محیطی انتخاب گردد.
برای هرگونه فن دفاعی بنکات زیر توجه کافی بنمائید.

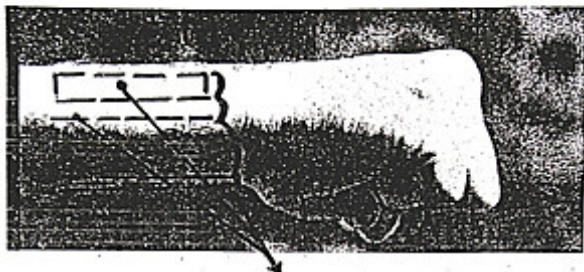
- ۱* - برقراری یک وضعیت آماده در مقابل حریف.
- ۲* - در نظر داشتن حمله متقابل بلافاصله پس از دفاع.
- ۳* - حفظ تعادل خود در هنگام دفاع.
- ۴* - در صورت استفاده از نیروی حریف بنفع خود.
- ۵* - عقب کشیدن دست یا پای دفاع کننده جز در موارد استثنائی و آماده شدن آن برای حمله متقابل و با دفاع های بیشتر.
- ۶* - برقراری حالت نیمه روبرو (بدن با زاویه ۲۵ درجه) نسبت به حریف، در هنگام دفاع.
- ۷* - در دفاع های با دست دقت کنید که شانه دست دفاع کننده پایین کشیده شده باشد تا عضلات سینه بتواند انقباض حاصل نماید.

در زیر فنون را بدو قسمت عمده:

- ۱* - فنون دفاع با دست.
- ۲* - فنون دفاع با پا تقسیم کرده هر کدام را جداگانه مورد مطالعه قرار میدهیم.

فنون دفاع بادیست

دفاع ساعدی (۱):



محل دفاع ساعدی

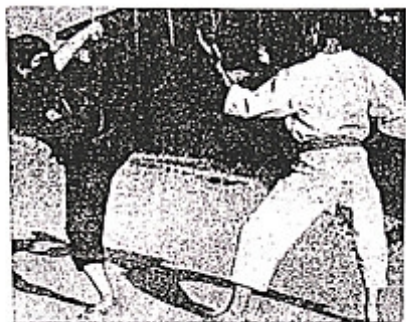
ساعد با استخوان و عضلات قوی خود همچون سپری راه هر گونه حمله حریف را سد مینماید. در این نوع دفاع آرنج باید با زاویه ۸۰ تا ۹۰ درجه خم باشد. دقت کنید که جهت انقباض عضلات سینه و در نتیجه قویتر شدن فن، آرنج دست دفاع کننده در خاتمه در وسط بدن قرار داشته باشد، با استثناء موارد استثنائی که حریف ناگهان از پهلو مینماید دفاع ساعدی را بدو صورت میتوان انجام داد:

* الف- از خارج

* ب- از داخل



فنون دفاع بادیست



نگارد از خارج



نگارد از داخل

دفاع ساعدی از خارج: (۱)

حالت (۱)
آغاز تکنیکحالت (۲)
حین تکنیکحالت (۳)
پایان تکنیک

در این حالت محل برخورد کننده عبارتست از سطح خارجی ساعد نزدیک مچ میباشد. طرز انجام این فن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را بحالتی که مشت شده و آرنج آن کاملاً خم گردیده است در پشت گوش قرار دهید. و سپس با شدت آرنج را بجلو بیچانید.



دفاع ساعدی از داخل: (۱)



پایان تکنیک (از پهلو)



گارد تکنیک

محل اصابت کننده بضر به حریف عبارتست از سطح داخلی ساعد در نزدیکی مچ میباشد. طرز انجام این فن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را تا نزدیک بازوی دست دیگر بیاورید. از آنجا قدرت گیری کرده ساعد را در محور آرنج بجلو بچرخانید. در اینحالت پشت دست دفاع کننده بطرف حریف میباشد. دست عکس العمل نیز در هنگام شروع نزدیک بازوی دست دفاع کننده و بالای آن قرار داشته. همزمان با دست دفاع کننده حرکت مینماید بطوریکه در خاتمه روی کمر بند قرار دارد. در موقع اصابت دقت نمائید که آرنج از حد بدن تجاوز ننماید و عضلات کاملاً منقبض گردد.



پایان تکنیک (از روبرو)

دفاع ساعدی از داخل: (۱)



گارد تکنیک



پایان تکنیک از پائین



پایان تکنیک از بالا



پایان تکنیک با ضربه‌ی متقابل

دفاع ساعدی از داخل



تکنیک به طریقه‌ی (۱)



در عکس زیر پس از دفاع در مقابل ضربه مشت حریف دست حمله کننده را بوسیله دست دفاع کننده گرفته و با دست دیگر ضربه مشت متقابل زده شده است.



تکنیک به طریقه‌ی (۲)



دفاع ساعدی از داخل:



(بطریقه ۱)

•



(بطریقه ۲)

•

در تصویر بالا ، دفاع ساعدی از داخل يك
ضربه مستقیم مشت را که سمت چپي وارد
آمده خنثی نموده است.

دفاع دوساعدی از داخل (۱)



حین نکتیک



پایان نکتیک

این فن در مقابل دو حریف مهاجم که بطور همزمان از دو جانب حمله نمایند بکار برده میشود. اگر حملات پائین باشد بهتر است برای قدرت گیری بیشتر دستها را از بالا بصورت تصویر زیر پیچانده با سرعت و قدرت پائین آورده در مقابل ضربات حریف فرار دهیم. در اینحالت محل اصابت کننده سطح خارجی آرنج میباشد.

دفاع دو ساعدی از داخل:

دفع دو حمله بیابین و بالا از دو جانب بدن.



حین تکنیک



پایان تکنیک

دفاع در مقابل دو حمله مختلف در بالا و دو طرف بدن.



حین تکنیک



آغاز تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع ساعدی با پشتیبان: (۱)



پایان تکنیک از چپ



پایان تکنیک



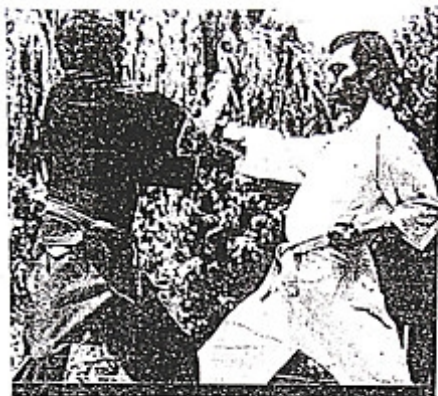
حین تکنیک



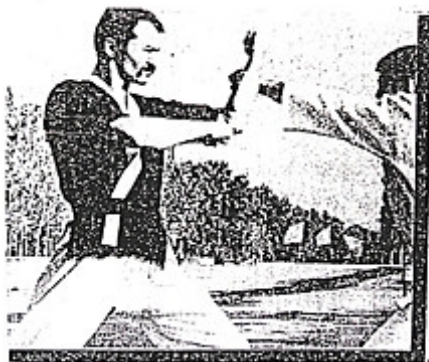
پایان تکنیک با دفاع پائینی

دفاع ساعدی با پشتیبان عیناً مانند دفاع ساعدی از داخل میباشد با این تفاوت که در این حالت دست دیگر بعنوان کمک به دست دفاع کننده در پشت بازوی آن نزدیک آرنج قرار میگیرد. پس از انجام این فن دفاعی، بدن در حالتی آماده برای دفاع دیگر و یا حمله متقابل با هر کدام از دستها میباشد. این وضعیت انقباض عضلات سینه و هر دو دست را در لحظه برخورد بسیار آسان ساخته در نتیجه سبب ایجاد قدرت زیادی برای این دفاع میگردد.

دفاع ساعدی باشتیبان: (۱)



(بطریقہ ۱)



(بطریقہ ۲)



پایان تکنیک

دفاع ساعدی باشتیبان:

(بطریقه ۱)

●



آغاز تکنیک



پایان تکنیک (از پهلو)



پایان تکنیک (از روبرو)

(بطریقه ۲)

●



آغاز تکنیک

دفاع لبه دستی^(۱)

طرز انجام آن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را در نزدیک گوش مخالف قرار داده دست عکس العمل را در جلوی بدن بیاورید سپس با سرعت دست دفاع کننده را در حول آرنج چرخانیده بپائین آورید. دست دیگر را نیز بطور همزمان بصورت بازو وسط سینه بیاورید. این دست را بصورت مشت شده تا روی کمر بند ببرید. دقت نمائید که دست در ابتدا در یک خط مستقیم حرکت نماید و بازو زیاد حرکت نکند.



پایان تکنیک از چپ



گارد تکنیک



پایان تکنیک از راست

دفاع لبه دستی:



دفاع لبه دستی باعکس العمل باز (مساوی)



دفاع لبه دستی باعکس العمل بسته



دفاع لبه دستی همراه با دفاع زانوئی

دفاع لبه دستی

Difesa del polso



بایان تکنیک



چین تکنیک

طرز انجام این تکنیک بدین ترتیب است که بعد از انحراف لبه دستی از راست با حرکت دودست هماهنگ شده دفاع پهلوئی چپ را مطابق تصویر انجام میدهیم. لذا لازم بیادآوری است که دست دیگر باید همزمان مطابق تصویر بوسط سینه کشیده شود و تا خاتمه تکنیک بهمان حال باقی بماند. این حرکت را میتوان برای کلیه تکنیکهای دفاعی در صورت هماهنگی نیرو بکار برد.

دفاع لبه دستی:

تصویر: دفاع لبه دستی



خاتمه این تکنیک برای انجام عمل دفاع مطابق عمل بالا بوده با این تفاوت که گارد و تکنیک در حین عمل مطابق تصویر تفاوت داشته و قدرت گیری در لحظه آخر انجام میگیرد.

آغاز تکنیک



پایان تکنیک از راست



پایان تکنیک از چپ

دفاع لبه دستی:



دفاع ضربدری: (۱)

دفاع دو لبه دستی نیز عینا مانند دفاع دو ساعد به راه های سه گانه ذکر شده انجام پذیر است.



آغاز تکنیک

•



حین تکنیک

•



پایان تکنیک

•



پایان تکنیک باضربه متقابل

•

دفاع ضربدری: (۱)

در مقایسه با سایر دفاع ها نیازمند نیروی بیشتری است. در این فن دستها را مستقیماً به جلوی بدن آورده بصورت ضربدر بر روی هم در مقابل حمله حریف قرار دهید.

دفاع ضربدری بدو صورت انجام میشود:

- ۱- به بالا.
- ۲- به پایین.



دفاع ضربدی بیالا: (۱)



خاتمه تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

دستهارا در امتداد یک خط مستقیم بدون اینکه قوسی را طی کند بیالافرو کنید بطوریکه همدیگر را در نقطه ای فاصله ۳۰ سانتیمتر از بالای پیشانی قطع نمایند در اینحالت دستها میتوانند بحالت مشت شده باشند ولی بنظور گرفتن عضو ضربه زنده پس از دفاع بهتر است که دستهارا باز نگهدارید .

دفاع ضربدی به پائین: (۲)

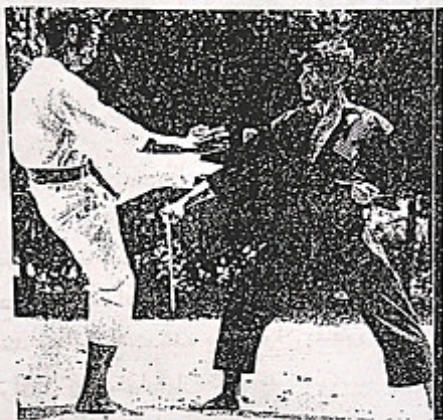


هر دو دست را در یک طرف بدن قرار داده مستقیماً به بیرون و پائین بیاورید. این فن در مقابل دفاع لگد میباشد بنابراین برای در امان بودن انگشتان مشتها باید گره شده باشند. نقطه برخورد دستها در فاصله تقریباً ۳۰ سانتیمتری از شکم میباشد بمحض دفاع باید ضربه متقابل زده شود.

(1)- Juji, jodan, uke

(2)- Juji, gedan, uke

دفاع پائینی (۱)



این دفاع در مقابل ضربه بقسمت پائین بدن انجام میگیرد. برای جلوگیری از ضربه حریف دستی را که با آن عمل دفاع انجام میشود نزدیک گوش مخالف قرار دهید بطوریکه پشت دست بطرف خارج باشد سپس با سرعت بطرف پائین و خارج بیاورید قبل از برخورد با ضربه حریف مچ را بچرخانید و دست را منقبض نمایید. نقطه برخورد کننده، قسمت خارجی ساعد نزدیک مچ است. این دفاع برای جلوگیری از لگد بکار میرود پس از پایان دفاع شخص در حالتی آماده برای دفاع بیشتر و یا حمله متقابل بسر میرود.



خاتمه تکنیک

دفاع یائینی :



حین تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع بالارو: (۱)



پایان تکنیک



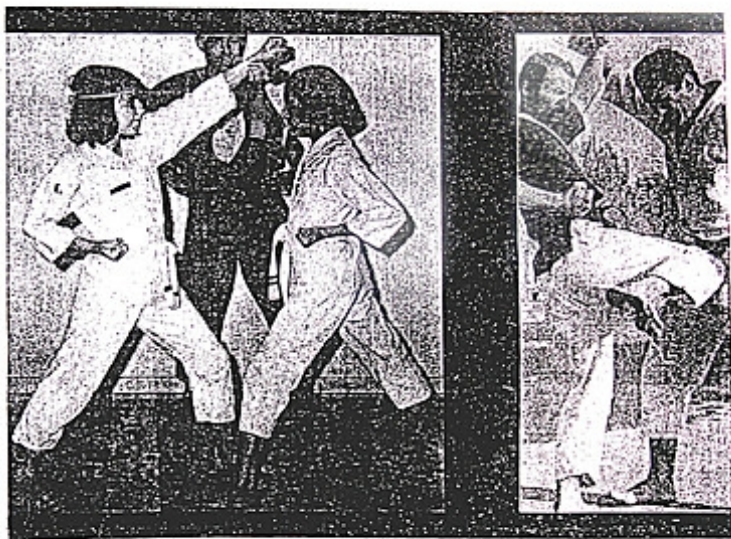
حین تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع بالارو^(۱)

این فن در مقابل ضربه وارده بصورت بکار میرود. سطح ضربه زننده قسمت خارجی ساعد نزدیک مچ میباشد. دست دفاع کننده را با سرعت در حالیکه آرنج حدود ۹۰ درجه خمیده است بطرف بالا بپیرید در لحظه برخورد آرنج را چنان بیجانید که شست دست بطرف پائین باشد. نقطه برخورد باید در جلوی سطح عمودی مرکزی بدن بمحاصله تقریبی ۵ تا ۱۰ سانتیمتر از بالای پشتیان باشد. همزمان با بالا بردن دست دفاع کننده، دست دیگر را باین آورده در وضعیت آماده باش قرار دهید



همزمان با دفاع بالارو، ضربه متقابل بازنوده شود.

(1). Jodan, age, uke

دفاعهای ساعدی :

در تصاویر زیر دفاع بالا و همزمان با دفاع ساعدی (دفاع از وسط بدن و دفاع پائینی) انجام شده است.



پایان تکنیک



گارد حالت ۱ رامیتوان عیناً از سمت چپ اتخاذ کرد.



← آغاز تکنیک



پایان تکنیک

(گارد حالت ۲ رامیتوان عیناً از سمت راست) اتخاذ نمود

دفاعهای ساعدی :

برای انجام این تکنیک از گارد -
حالت ۲۰۱ میتوان استفاده نمود



پایان تکنیک

انجام این تکنیک میتوان عیناً از گارد حالت ۲۰۱ استفاده نمود.



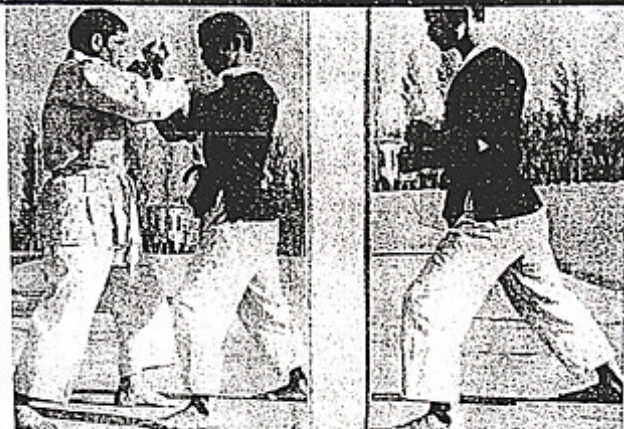
پایان تکنیک



حالت (۱)

دفاع بازکننده: (۱)

طریقه اول



حالت (۳) خاتمه تکنیک از پهلو

حالت (۲) حین تکنیک

این دفاع دودستی علیه حریفی که بقیه شمارا گرفته است و برای باز کردن دستهای او بکار میرود، و نیز میتوان آنرا برای دفاع در مقابل یک ضربه دودستی مشت^(۱) و یا حمله دودستی باله های خارجی دست^(۲) بکار برد. این فن به دو طریق انجام میگیرد. اول اینکه هر دو دست را از بائین ناگهان بیلا آورده مشت را طوری بداخل آرنج بکوبید که پشت دست بطرف خارج باشد.

(1) - Kakiwake, Uke

(3) - Morote, shuto, uchi

(2) - Morote, Zuki

دفاع بازکننده :

طریقه دوم :

در این طریق هر دو دست را طوری از پائین به جلوی صورت بیاورید که پشت مشت بطرف خارج و آرنج روبه پائین باشد . حال مچ را در حول آرنج بطرف پائین و خارج ببرید و در حالیکه کناره های مشت بطرف خارج است بدستهای حریف اصابت مینماید .



حالت ۱

حالت ۲

دفاع آرنجی: (۱)



کلیه ضرباتی که در وسط بدن وارد می‌شود
 را میتوان با این فن دفاع نمود . در این حالت
 آرنج بشدت خم شده است ، و با قدرت بدن
 هماهنگ شده کوبیده میشود .





حين تکنيك

دفاع پاشنه کف دستی (۱)



آغاز تکنيك

دفاع پاشنه کف دستی عيناك ضربه باپاشنه کف دست میباشد که برای دفاع بکار میرود این فن دفاعی را میتوان پهائين ، یا ییلا ویا به پهلوانجام داد.



پایان تکنيك

دفاع پاشنه کف دستی :

تعداد تکرار: ۱۰ بار (در هر دو طرف)



*
ضربه‌ی کف دستی
از بالا به پائین



پایان تکنیک ضربه از پائین به

حين تکنیک

دفاع پاشنه کف دستی

ضربه با انتهای کف دستی



پایان تکنیک



حین تکنیک

آغاز تکنیک

دفاع کف دستی در دو جهت



پایان تکنیک

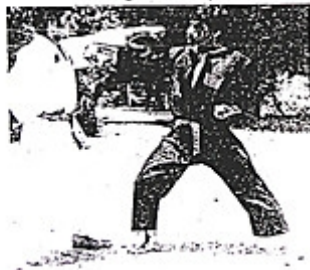


آغاز تکنیک

دفاع موج خمیده (۱)



بیان تکنیک



دفاع موج خمیده : در حقیقت ضربه موج خمیده است که بتوان فن دفاعی بکار گرفته شده است

- (1) - Koken, uke
(2) - Kakuto

دفاع مشت مستقیم (۱):



همینکه حریف شروع به زدن ضربه مستقیم نمود شما نیز میتوانید با ضربه مستقیم مشت متقابل در حالیکه بازوی شما کمی خارج خمیده شده است اورا بخارج از بدن خود رانده در عین انجام این دفاع ضربه مشت خود را بصورت اویز کنید . انجام این فن نیازمند مهارت زیاد میباشد.

دفاع پشت دستی (۲):



این ضربه ایست با پشت دست که بعنوان دفاع علیه ضربه‌ی حریف پکار می‌رود. در اینحالت دست دفاع کننده برای گرفتن دست حریف آمادگی کامل دارد.

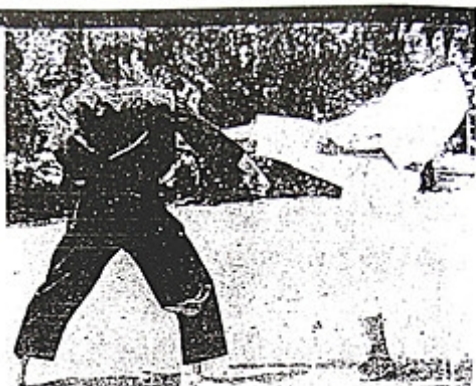
(1) - Seiken, Zuki طریقه (uke)

(2) - Haishu, uke

دفاع آتش چرخانی (۱)



گارد تنک



حالت (۱)

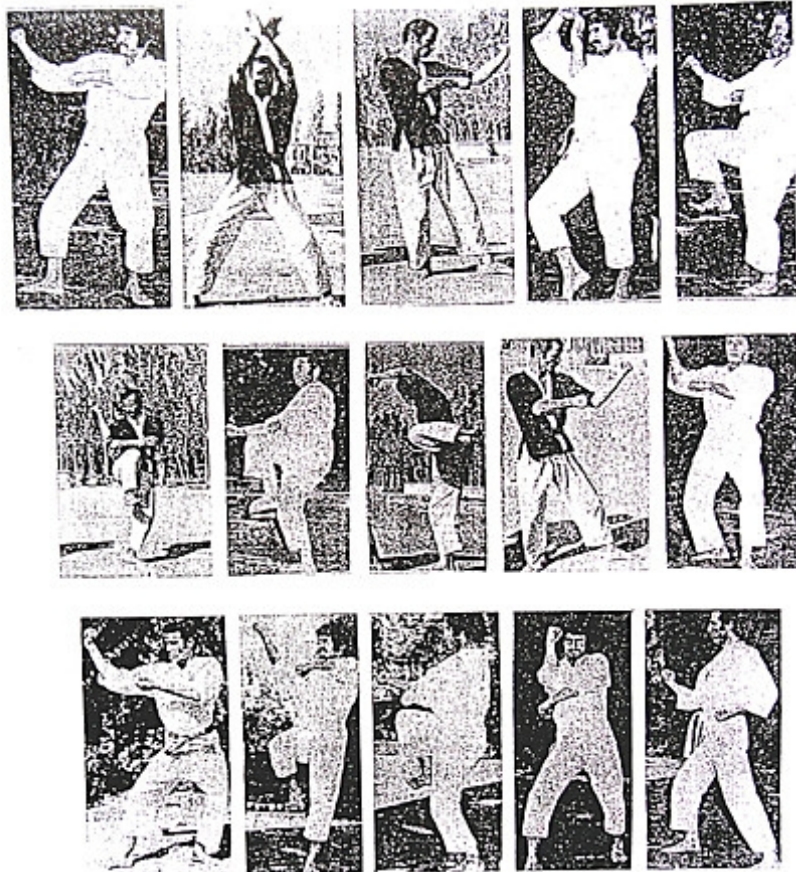


حالت (۲)

چرخش بداخل وبالا

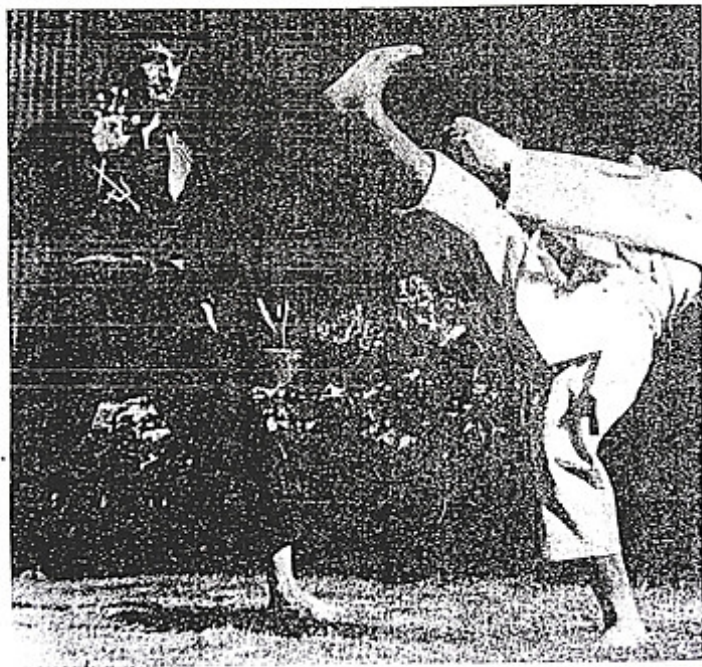
پای ضربه زننده حریف را در این فن با دست پائین آمده مانند حالت چرخانیدن آتش چرخان به بالا بگردانید که در نتیجه تعادل حریف برهم خواهد خورد.

(۱) انواع مختلف فنون دفاعی با دست



فصل دوم

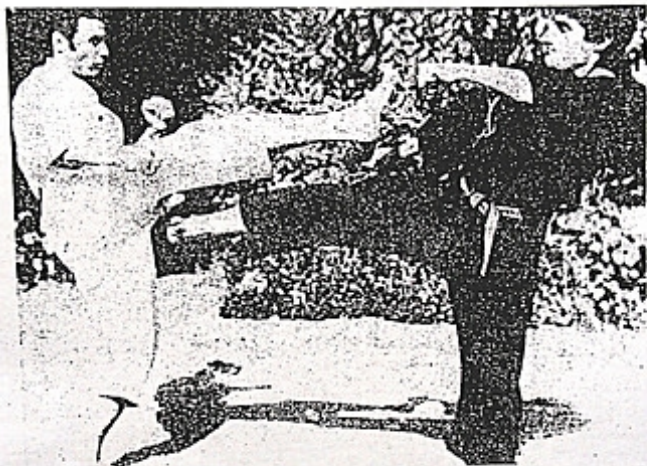
فنون دفاع با پا^(۱)



(1) - Uke, geri

فنون دفاع با پا

دفاع سریع بداخل :

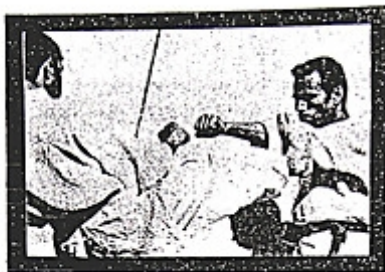


ضربه، دفاع و حمله‌ای



این فن يك فن سریع میباشد که جهت مقابله حمله به بیضه ها و همچنین فرار از مقابل يك لگد پیشرو بکار میرود. این فن بهتر است از ایستادن پاگشاد شروع شود. از آنجائیکه این فن سریعاً اجرا میشود وزن بدن بر پای دیگر انتقال پیدا نمیکند. در این حالت فنریت و تحمل وزن زانوی متحمل وزن بسیار مهم است.

دفاع لگدی هلالی: (۱)



این لگد دفاعی بیش از هر لگد دیگری در دفاع بکار میرود. طرز انجام این فن عیناً مانند لگد هلالی است که در بخش حملات پا شرح داده شد. این دفاع بیشتر در مقابل حریف مسلح بکار میرود. پس از منحرف کردن ضربه حریف میتوان حمله متقابل را سریعاً انجام داد.





پایان تکنیک

دفاع با پای پالین رو :



آغاز تکنیک



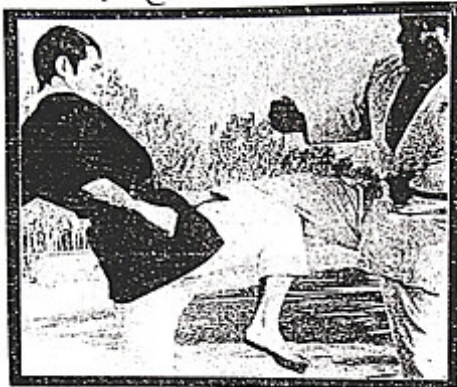
پایان تکنیک

هنگامیکه حریف با لگد پالین رو قصد ضربه زدن به پای شما را دارد و میخواهد پای شما را از زیر بردنتان کشیده تعادلتان را برهم زند نمیتوانید پای خود را بلند کرده و با گودی کف پای خود پای حمله حریف را سد کنید. این عمل سد کردن را میتوانید با پاشنه پا انجام دهید. که در این صورت اولاً نیازمند مهارت بیشتری برای نشانه گیری و اصابت بر پای حریف است و ثانیاً این فن خطرناک میباشد زیرا احتمال دارد ساق پای حریف بشکند.

این فن برای ضربه دست حریف نیز بکار برده میشود.

دفاع زانوئی : (۱)

* مورد استفاده این نوع دفاع در سد کردن راه حمله لگدمیاشد. با متقابل کردن زانو پد داخل پای حمله کننده را از حد بدن خارج نمائید.



دفاع بالبهی داخلی پا :



* این تکنیک در تمرینات کاراته مورد استفاده بسیار داشته زیرا هم سطح دفاع کننده آن زیاد وهم آسیب پذیری آن برای حریف کمتر است .
اگر این تکنیک با نیروی کفلی تو اما اجراء شود آسیب پذیری آن برای حریف بیشتر است .



پاکشیدنی: (۱)

• این فن برای برهم زدن تعادل حریف و در نتیجه ایجاد موقعیت مناسب برای حمله متقابل بکار می‌رود. طرز انجام آن بدن ترتیب است: میج و انگشتان پا را ابشمت بطرف بالاخم کرده باروی پا محکم بزمیر مفصل زانو بزنید و حرکت پای خود را همچنان ادامه دهید تا پای حریف بی‌لاکشیده شده تعادلش برهم خورد.



(1) Ashi Barai

دفاع باپاشنه پا :



• این تکنیک دفاعی قبل از اینکه یک دفاع منظور شود یک تکنیک حمله‌ای است. ولی در کاراته مورد استعمال این تکنیک برای ضربات لگد پائین رودر تمرینات مورد استفاده بیشتر دارد



دفاع با لبه‌ی خارجی پا :

• این دفاع باید دقیق و حساب شده وارد شود زیرا سطح دفاعی بسیار کم ولی یک دفاع بسیار مهلك است چنانچه در برابر لگد پائین روی حریف دفاع پائین روبا پاشه پا را اجراء کنیم می باید دقت بسیار داشته باشیم که بهنگام تمرینات حریف دچار ناراحتی نگردد.

دفاع با پهلوی ساق پا :



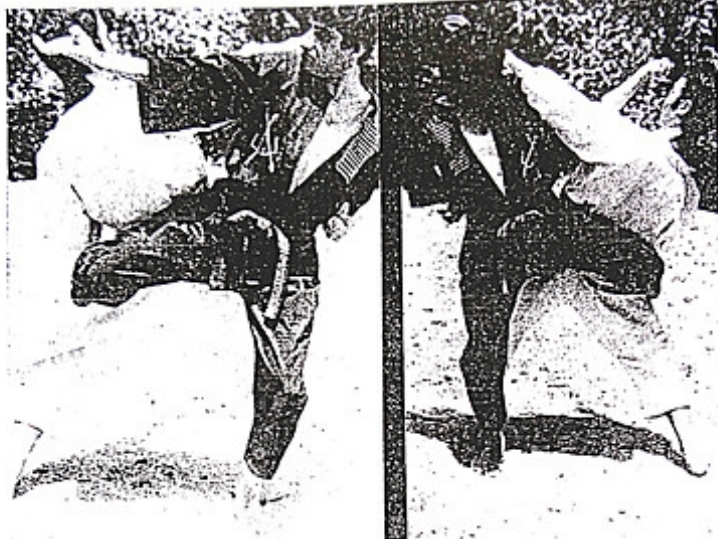
هنگامیکه حریف قصد لگد پهلوئی را داشته باشد پهلوی ساق پا یک دفاع موثر برای خنثی کردن حمله حریف بکار برده میشود. این تکنیک باید سریع توام با غافلگیری انجام شود.

دفاع با پاشنه پا :



هنگامیکه حریف قصد ضربه بالگد پیشرو را داشته لذا میتوان سریعاً بدن را گردش داده و ضربه متقابل را با پاشنه پا بر زیر پای حریف کوبید.

گرفتن ها: (۱)



می‌توانید با پای خود حریف را در اختیار گرفته ضربه دلخواه را بر او وارد سازید. این عمل دومورد استعمال عمده دارد. اول هنگامیکه حریف در حال فرار و جانحالی کردن است مثلاً هنگامیکه يك لگد دورانی از پشت بسمت حریف رها کنید. حریف برای فرار از ضربه ، خود را جلو میکشد در اینحالت می‌توانید حریف را بوسیله پامهار کرده ضربه مناسب را با دست وارد سازید. مورد استفاده دیگر هنگامی است که مشغول انجام يك لگد پرنده می‌باشید ، در اینحالت هیچگونه تعادلی ندارید لذا حریف ممکنست از هرگونه فرصت بدست آمده برای غافلگیری و حتی سرنگون کردن شما استفاده کند در اینحالت در نخستین فرصت با پا نقاط بدست آمده را بگیرد.

مثلاً بیچاندن پا با دو رده‌سهای بالا آمده برای دفاع ضربدری و پاگردن. یادآور میشود که در تمرینات هرگز از این فن استفاده نکنید.



زیرا شخص در حال پرواز حالت غریبی را دارد که هر چه را بدست آورد بشدت میگیرد باین ترتیب کسی که در حال انجام لگد پرنده است از ترس فرو افتادن پای خود را سخت به حریف (مسلط) می‌پیچاند و این برای حریف بسیار خطرناک است.



گرفتن پا با پا:

این تکنیک هنگامی بکار میرود که حریف ضربه لگد پائین رور اوارد میسازد لذامیتوان ضمن خنثی کردن ضربه حریف برابر شرح گرفتن هاتعادل حریف را برهم زد. این عمل رامیتوان برای حریفی که بحالت متمایل به پیش و یا پاگشاد اتخاذ نموده انجام داد.



دفاع در برابر کارد از فاصله دور



هنگامیکه حریف از برد تکنیکهای دفاعی مابعد است و قصد پرتاب کارد را داشته باشد لذا میتوان بحالت گارر مطابق تصویر در آمده بطوریکه زاویه بدن با حریف ۴۵ درجه و سختیهای بدن (استخوان ساعد جلوی سینه را محافظت مینماید و استخوان ساق پا را و ساق پای دیگر را از آسیب پذیری بحداقل میرساند .

*

بخش پنجم

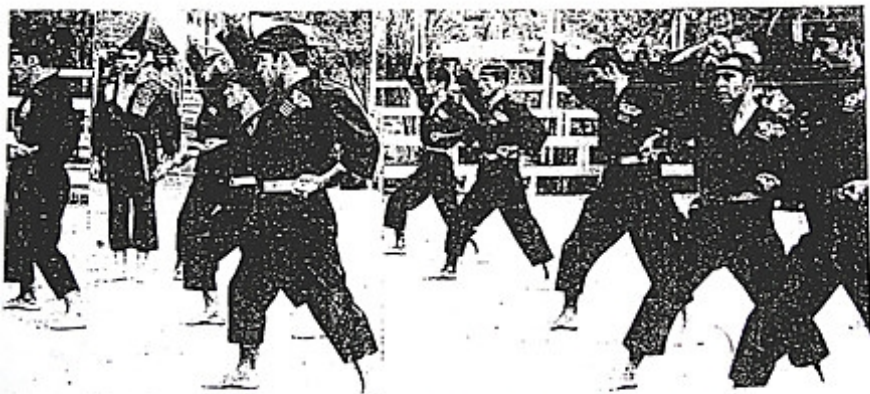
* ۱- ترکیب حرکات کاراته

* ۲- ترکیب مبارزات کاراته

فصل اول

ترکیب حرکات کاراتو^(۱)

(کن - فو - کاراته) (KUNG-FU-KARATO)^(۲)



Kata

Kung-fu-karato

(۱) ترکیب حرکات بانکنیک های چینی

(۲) کاراتو بمند (کن-فو).

کاتا (۱)

(۲)

• این بخش از عملیات بمند چینی (کن فو) که از مند اولترین بخش عملیات کاراته (بین المللی) در جهان امروز است اختصاص داده شده، این حرکات همیزان قابل توجهی چه از نظر طریقه ایستادن - طریقه ضربات دورانی - طریقه دفاع تفاوت داشته و دارای قدرت و ضربات انعطاف بدنی مورد توجهی است. لذا این حرکات که بزبان چینی (Mohi- chau و Atado) نامیده میشود نشان داده شده است.

• شما با توجه به تصاویر میتوانید بکلیه موارد تکنیکی این متد آگاهی پیدانمائید و ترکیب حرکات چینی (کن فو) را بیاموزید .

اصول حرکات پی در پی در کاراته بمنظور حمله کردن فضائی (بدون حریف) انجام میگردد . این حرکات باید صحیح با حفظ تعادل انجام پذیرد . هنگامیکه شما این حرکات را تمرین میکنید باید وانمود کنید که با چند نفر در یک آن نبرد میکنید . در این روش شما یاد میگیرید که چطور سریع و تند حرکت و گردش کنید و سپس تعادل خود را حفظ نمائید .

تمام حرکات ضربه زدن را تمرین کنید مثلاً ضربه بادست . با یا با آرنج یا با زانو . اینقدر این اعمال را تکرار کنید تا در موقع نبرد هیچگونه شك و تردیدی در انجام آنها نداشته باشید .

● چگونه میتوان روش Kung - fu را دنبال نمود ●

• اول باید کلیه تصاویر را مشاهده و در ذهن مجسم نمود و سپس تمام این حرکات را انجام دهید تا دیگر لزومی برای رجوع به تصاویر نباشد .

چنانچه این اعمال پشت سر هم انجام گیرد آن بسیار نیکو میباشد . بعد از فرا گرفتن این اعمال سپس باید در سرعت و فشار ضربات تمرین نمود .

مدتی روی تخته های تمرین ضرباتی بادست و پا وارد آورید و سعی نمائید که تعادل خود را در این عمل حفظ نموده در ابتداء سرعت و شدت ضربات مورد توجه در کار نیباشد .

(۱) - کاتا (Kata) دروازه ژاپنی یعنی ترکیب حرکات کاراته .

(2) - Kung-Fu

این ترکیب از عملیات (کن فو) ساخته شده است

* روزی پنج ناده دقیقه این حرکات را تمرین کنید و بعد از چند تمرین کمی استراحت کنید. در یک تمرین ۳۶ حرکت وجود دارد که باید با مراجعه به عکس حالات مختلف و حرکات را مشاهده نمود.

این حرکات طوری تنظیم شده که شما با قابلیت انعطاف بدن به قدر کافی دست یافته و برای هر گونه نیروئی حاضر مینماید.

در یک تمرین ۳۴ حرکت وجود دارد که هر حمله را پشت سر هم تمرین میکنید و هر کدام از آنها عملی را انجام میدهد که بدن شما را نرم و برای نبرد در کاراته آماده میکند.

بعد از مدتی تمرین شما میتواند بخودتان اطمینان داشته باشید که در هر نبردی هیچگونه ترس و تردیدی بخود راه ندهید.

مهم :

شما میتوانید در ذهن خود یک حریف یا حریفانی فرض و تجسم نمائید که در مقابل شما ایستاده اند و اعمال کاراته را بدین تجسم فرضی انجام دهید، بطوریکه در هر حرکت فرضی به این باشد که همیشه حریفی در مقابل شما قرار دارد.



* ترکیب حرکات کاراته (۱)

حرکات (ما - چائو) (۲) در (کن فو-کاراتو) (۳).

این (۳۴) حرکات را دقیقاً و با هستگی انجام دهید و سپس بسرعت تمرینات خود افزوده تا از هر گونه غافلگیری جلوگیری بعمل آورید.



- 1- Kata
- 2- Moh- chau
- 3- Kung- fu- karato

(۳) - این حرکات از بخش عملیات (کن - فو - کاراتو) که بنام ترکیب حرکات (ما - چائو) نامگذاری گردیده است. این عملیات کاراتو چینی بوده و باید دقیقاً بنص او بر توجه گردد.



حالت (۱)

- ۱- بحالت ایستادن رسمی قرار بگیرید. در این حالت باید هماهنگی لازم بین تکنیکها را بوجود آورده و کنترل تنفسی داشته باشد.
- ۲- سپس بطور ناگهانی بطرف راست چرخش نموده و با پاهای مشت (مقبض کردن عضلات دست) ضربه فرضی حریف را رد کنید.
- ۳- در این تصویر دفاع با پشتیبان را بمنظور خنثی کردن ضربه دست و با پای حریف بسازید.
- ۴- بلافاصله با لبه خارجی دست بطرف چپ دفاع نمائید (در نظر داشته باشید که قسمت انتهایی کف دست کاملاً مقبض باشد).



حالت (۴)



حالت (۳)



حالت (۲)



حالت (۵)

- ۵- سپس مشت و از گونه را بصورت حریف فرضی وارد آورید .
- ۶- سپس بایک دفاع دورانی دست را بالا آورده تا حملات بعدی حریف فرضی خود را خنثی نمایند. (در این حالت دست از آرنج ثابت نگه داشته شده و لبه خارجی دست حول محور آرنج گردش میکند). و عقب بکشید
- ۷- سریع پای راست منقبض شده را بحالت گارد ضربه عقب آورده تا حریف فرضی کاملاً در وضعیت اغفالی قرار گیرد.
- ۸- پای راست را گدپس رو روار دنموده و سریعاً پا جمع میگردد (باید در نظر داشته باشید که حریف قادر بر گرفتن پای شما نباشد)



حالت (۸)



حالت (۷)



حالت (۶)



حالت (۹)

۹- با تصور اینکه حریف فرضی شما در سمت چپ قرار گرفته است عضلات بدن را منقبض نمایند.

۱۰- دستهای خود را سریعاً بالا بیاورید و با تصور اینکه استفاده خاصی می‌خواهید از آن بنمائید.

۱۱- ۱۲- ولی در اصل بلافاصله حالت گارد لگد دورانی را اتخاذ ننموده و هدف فرضی خود را بکوبید. (در این حالت نیز باید سرعت پای خود را جمع کنید).



حالت (۱۲)



حالت (۱۱)



حالت (۱۰)



حالت (۱۳)

- ۱۳- همزمان با استفاده از انتظار ضربه کوبنده دست خود را بمنظور دفاع بالا بیاورید.
- ۱۴- دست چپ را بمنظور دفع حمله فرضی در آورید.
- ۱۵- سپس سر به حالت دفاع را عوض کنید.
- ۱۶- دست چپ برای دفاع بالا آورده و با دست راست ضربه شدیدی بصورت و یا سینه حریف فرضی وارد آورید.



حالت (۱۶)



حالت (۱۵)



حالت (۱۴)



حالت (۱۷)

۱۷- دست چپ را مانند سپر بالا آورده تا

حملات حریف فرضی را درک نماید.

۱۸- پای راست خود را فوری بالا آورده

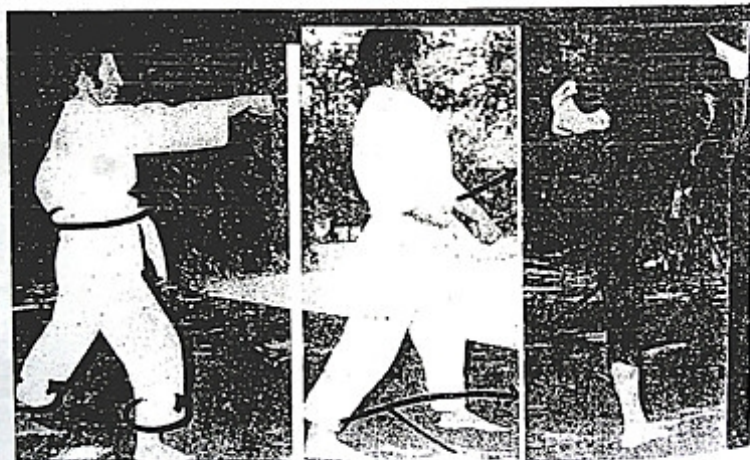
(لگند دورانی زانوئی) را وارد سازید.

۱۹- سپس با دست چپ عمل دفاع را انجام

دهید و تو اما پارا بعقب بکشید.

۲۰- همزمان با برداشتن قدم بجلو، پیش

مشت دست راست را برای ضربه وارد سازید.



حالت (۲۰)

حالت (۱۹)

حالت (۱۸)



حالت (۲۱)

- ۲۱۰- با يك چرخش ۱۸۰ درجه در برابر
 حریف قرار گرفته و ضربه پیش مشت را وارد سازی
 ۲۲۰- با هر دو دست حالت دفاعی گرفته و
 گارد تکنیک لگد با این روی پهلوئی را آماده سازی
 ۲۳۰- با پای خود ضربه ای بزیر زانوی
 حریف فرضی وارد آورید (بلافاصله بعد از
 تماس بدن حریف بحالت شماره ۲۲ برگردید.
 ۲۴۰- پای مهاجم را کمی عقب تر از پای
 ثابت قرار دهید.



حالت (۲۲) ← حالت (۲۳)

حالت (۲۴)

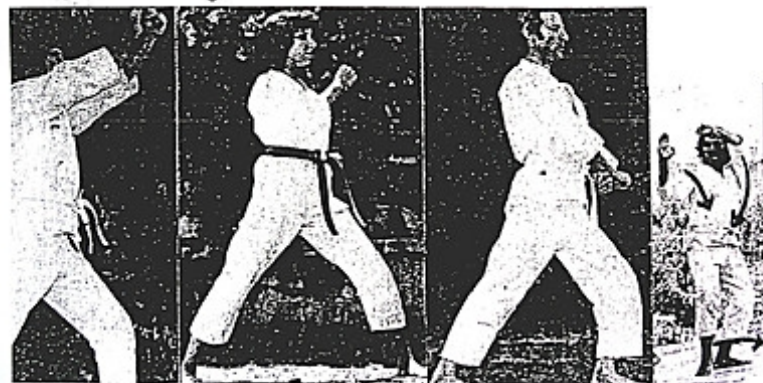


۲۵. حال با استفاده از زاویه ۴۵ درجه
براست گردش کرده و بسالگند پیش رو
فضای خالی بین دو قفسه سینه حریف را
هدف قرار دهید.

۲۶. سپس حالت دفاعی بخود بگیرد و
فرض کنید که حریف دیگری با پاشما
حمله ور است.

۲۷. دستهای خود را بطور همزمان بطرف
پائین فشار دهید (این حالت باید از روی
شکم قدرت گیری شود) و از دستهای
خود برای تحمل ضربات استفاده نمائید.
۲۸. بلافاصله همین دفاع را در بالا
برای حمله‌ی حریف فرضی آماده سازید.

حالت (۲۵)



حالت (۲۸)

حالت (۲۷)

حالت (۲۶)



حالت (۲۹)

۲۹۰ - حال يك قدم برداريد تا از حمله حریف فرضی دور شوید.

۳۰۰ - با گردش بر است و دفاع، ضربه حریف را خنثی نمائید.

۳۱۰ - بصورت گارد با پای چپ درآمده و آماده حمله متقابل با پا باشید.

۳۲۰ - با پای خود زیر شکم حریف فرضی کوبیده و بلافاصله بحالت ۳۱ برگردید.



حالت (۳۲)

حالت (۳۱)

حالت (۳۰)



• ۳۳ - بجا بکمی چرخیده و با آرنج ضربه کوبنده
تری را بحریف فرضی وارد سازید.



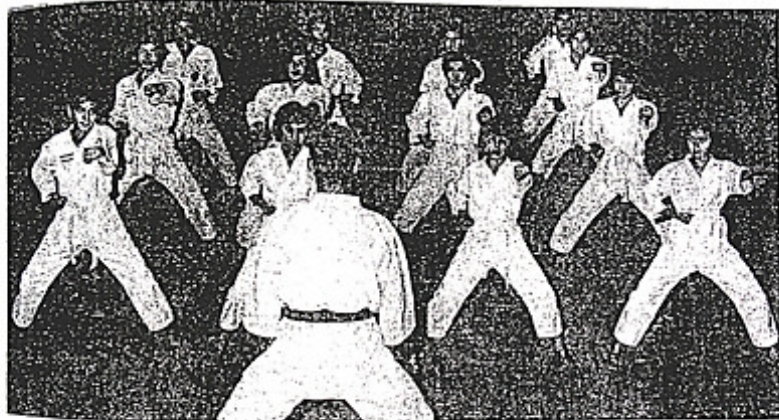
• ۳۴ - سپس برگردید بحالت دفاع منحرف
کننده پهلو را بگیرید.

• ۳۵ - بحالت شماره (۱) در آئید.

ترکیب حرکات کاراته^(۱)

حرکات (آتادو)^(۲) در (کن - فو - کاراتو)^(۳)

این (۶۱) حرکات را پشت سر هم با آهستگی تمرین کنید. و سپس سرعت تمرینات خود بیفزایید در موقع تمرین دقیقاً بشکلها توجه کافی داشته باشید و در تمرینات کلیه موقعیت فنون را در نظر بگیرید.



(1) Kata

(2) Atado

(3) - Kung Fu Karato

(۳) - این حرکات از بخش عملیات (کن - فو - کاراتو) که بنام ترکیب حرکات

(آتادو) نامگذاری گردیده است. این عملیات کاراته چینی بوده که من بانمایش

این حرکات تکنیکهای (کن - فو - کاراتو) را دقیقاً بشما نشان خواهم داد.

(ضمناً بعد از تسلط شما به کاراته، خود میتوانید ترکیبی از حرکات کاراته بسازید.)

ترکیب حرکات کاراته

- ۱- بحالت ایستادن رسمی بایستید، دستها کشیده و بپهلوها چسبیده باشد (بدن را محکم نگه دارید).
- ۲- دستها را مشت کرده روی کمر بند قرار دهید بطوریکه ساعت بپهلو چسبیده باشد. (بطور متوسط پای چپ را با اندازه عرض شانه و یا ۴۵ سانتیمتر بطرف خارج دهید).
- ۳- پای چپ را مماس با بدن حرکت داده بسمت چپ ببرید (روی پاها نشسته و نوک پنجه‌های پا را بطرف داخل بدهید).
- ۴- زانوها را بداخل خم کرده نوک انگشتان پا را بطرف داخل بچرخانید.



حالت (۱)



حالت (۲)



حالت (۳)



حالت (۴)

- ۵ - مشت دست راست را بیشت گوش مخالف ببرید (البته میتوان پشت دست را بگوش نزدیک کرد).
- ۶ - مشت و ازگونه دست راست را بطرف پهلو پرتاب کنید.
- ۷ - میج دست چپ را بطرف گردن بالا بیاورید و همزمان با این عمل دست راست را عقب کشیده در وضعیت آماده پاش قرار دهید.
- ۸ - مشت و ازگونه دست چپ را بپهلوی خارج بزنید. پس از وارد آوردن ضربه دست را بعقب بکشید و بطرف راست گردش نمائید.



حالت (۵)

حالت (۶)

حالت (۷)

حالت (۸)

- ۹- لبه دست راست را بجلو پرتاب کنید. پس از آن بدور پاشنه پای عقب بدور خود بطرف چپ بچرخید.
- ۱۰- در اینحالت بسمت چپ چرخیده‌اید و دست راستان هنوز بیلا قرار دارد.
- ۱۱- در حالیکه دست راست را عقب میکشید با دست چپ ضربه مخالف پیش مشت را وارد سازید.
- ۱۲- در حالیکه دست راست را بیلا میبرید و با دست چپ دفاع پائینی انجام میدهید بسمت چپ بچرخید.



حالت (۱۲)

حالت (۱۱)

حالت (۱۰)

حالت (۹)

- ۱۳۰ - حالت دودست را برعکس حالت قبل یعنی عمل آنها را برعکس کنید.
- ۱۴۰ - در حالیکه در جهت راست بوسیله سوردادن پای راست بجلو چرخیده وضعیت ایستادن متمایل بجلو اتخاذ میکنید، دست چپ را عقب کشیده بادرست راست و ضربه مستقیم پیش مشت را واردسازید.
- ۱۵۰ - براسست پیچیده دستها را عقب بکشید.
- ۱۶۰ - در حالیکه ۹۰ درجه براسست میچرخید در حالت ایستادن پاگشاد قرار گیرید و بطور همزمان بان بادرست راست دفاع بالا رو انجام دهید.



حالت ۱۶

حالت ۱۵

حالت ۱۴

حالت ۱۳

• ۱۷- ۱۸- دست راست را کمی پائین تر آورده از پهلوی راست در حالی که ضربه مستقیم پیش مشت مخالف را وارد میسازید ۹۰ درجه سمت چپ بچرخید.

• ۱۹- در حالیکه پای عقب را بپهلوی پرتاب می کنید بدور پاشنه پای چپ ۹۰ درجه چرخیده در حالت ایستادن پاگشاد قرار بگیرید، همزمان با این عمل دست راست را عقب کشیده در وضعیت آماده باش قرار دهید.

• ۲۰- در حالیکه پای راست را بجلو برده ایستادن متمایل بجلو اتخاذ می کنید. ضربه مستقیم پیش مشت با دست راست را انجام دهید.



حالت ۲۰

②



حالت ۱۹

③



حالت (۱۸)

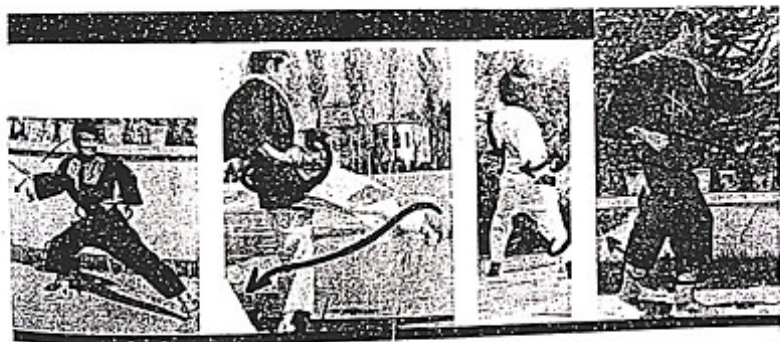
①



حالت ۱۷

④

- ۲۱- ذرخین گردش ۹۰ درجه بر است، دست راست را عقب کشیده بسمت چپ، دفاع لبه دست از داخل را انجام دهید.
- ۲۲- دست چپ را بالا برده با دست راست دفاع پائینی انجام دهید و همزمان با او کمی بچپ بچرخید.
- ۲۳- در حالیکه بروی پاشنه پای چپ بسمت راست میچرخید با پای راست لگد پیش روزه دستهارا بعقب بکشید.
- ۲۴- پس از لگدزدن پای راست را چرخانیده از روی پای چپ پائین آورید و بزمین بگذارید.



حالت ۲۴

حالت ۲۳

حالت ۲۲

حالت ۲۱



- ۲۵- بروی پای راست کاملاً بنشینید. (طریقه استفاده از ایستادن در کزن-فو)
 - ۲۶- در حالیکه بی‌الا می‌جهید دست راست را از آرنج کاملاً خم کرده بالا بیاورید و بطور همزمان باله کناری دست بسمت جانیی بزنید.
 - ۲۷- پای چپ را کمی بعقب برده زانوی آنرا خم کنید تا بحالت ایستادن متمایل به پیش در آئید.
- همزمان با این عمل دست راست را تا نزدیک گوش مخالف بالا برده دست چپ را در وضعیت آبداده باش قرار دهید.
- ۲۸- دست راست را پائین آورده ضربه مشت و از گونه، از داخل انجام انجام دهید.



حالت ۲۸

●



حالت ۲۷

●



حالت ۲۶

●

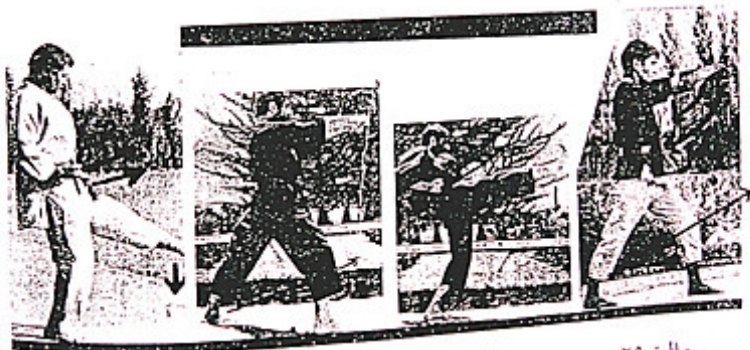


حالت ۲۵

●



- ۲۹- درحالیکه ۹۰درجه بچپ میچرخید درحالت ایستادن متعادل به پیش قرار گرفته بطورهمزمان فن ضربه مستقیم پیش مشت دوتائی را انجام دهید.
- ۳۰- دستهارا عقب کشیده باهای عقب لگد پیش رو بزنید.
- ۳۱- پس از لگدزدن پاراجمع کرده درحالیکه بزمین میگذارید ضربه مستقیم پیش مشت دوتائی را انجام دهید.
- ۳۲- شماره ۲۶ تکرار شده است بااین تفاوت که این بار باهای چپ لگدزده شده است.



حالت ۳۲

حالت ۳۱

حالت ۳۰

حالت ۲۹

• ۳۳- همینکه پای ضربه زننده را بزمین گذاشتید ضربه مستقیم پیش مشت دوتائی انجام دهید.

• ۳۴- درحالیکه با پای عقب لگدپائین رو انجام میدهید دستهارا در حالت آماده باش قرار دهید.

• ۳۵- بچپ چرخیده ضربه پیش مشت دوتائی را بزنید.

• ۳۶- دستهارا بعقب کشیده با پای عقب لگدپیش رو بزنید و آنرا بجلو روی زمین بگذارید.



حالت ۳۶

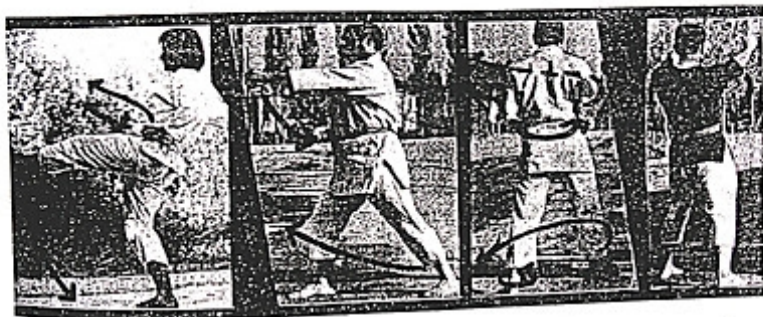
حالت ۳۵

حالت ۳۴

حالت ۳۳



- ۰ ۳۷- همینکه پارا بر زمین گذاشتید مشت مستقیم دوتائی را واردسازید.
- ۰ ۳۸ و ۳۹- بروی پاشنه پای چپ ۹۰ درجه بسمت چپ بگردید و همزمان گردش پا پیش مشت مخالف بادست چپ را واردسازید.
- ۰ ۴۰- دست راعقب کشیده با پای چپ فن لگدپیش رورا انجام دهید.



حالت ۴۰

حالت ۳۹

حالت ۳۸

حالت ۳۷

• ۴۱- پای چپ را عقب کشیده در جلو زمین بگذارید و بطور همزمان ضربه دو مشتی را وارد نمایید.

• ۴۲- دستها را عقب کشیده با پای راست لگدپیش رو انجام دهید.

• ۴۳- ۹۰ درجه بچپ چرخیده ضربه دو مشتی وارد سازید.

• ۴۴- دستها را بوضعیت آماده باش عقب بکشید و پای عقب را تا حد پای جلو ببرید.



حالت ۴۱ ●



حالت ۴۴ ●



حالت ۴۳ ●



حالت ۴۲ ●

- ۴۵- وضعیت ایستادن پاگشاد را اتخاذنمائید .
- ۴۶- مشت دست راست بحالت ضربه زدن بجلوبیچانده میشود .
- ۴۷- دست راست را بقیب کشیده مشت دست چپ را بجلوبیچانید .
- ۴۸- درحالیکه ۹۰درجه بر راست میگردید استقرار پاگر به ای اتخاذ کرده با دست چپ دفاع لبه دستی انجام دهید .



حالت ۴۷



حالت ۴۶



حالت ۴۵



حالت ۴۸

• ۴۹- با پای جلو لگد پیش رو وارد آورید.

• ۵۰- پای راست را از روی پای دیگر عبور داده در حول پاشنه پای چپ ۱۸۰

درجه بچپ بگردید .

در این حالت پا عقب کشیده شده و در حالت آماده باش قرار دارد، دست چپ

تازدیک گوش مخالف قرار گرفته است.

• ۵۱- پای راست را جلو آورده ۹۰ درجه بچپ بچرخانید و بر زمین بگذارید

در عین حال با دست راست ضربه مستقیم پیش مشت وارد سازید .

• ۵۲- ۱۸۰ درجه بچرخید و دفاع بالا رونده انجام دهید.



حالت ۵۲



حالت ۵۱



حالت ۵۰



حالت ۴۹

- ۵۳۰ - ۹۰ درجه بچرخید و با پای چپ لگد پیش رو بزنید .
 ۵۴۰ - پای لگد زننده را جمع کنید و از روی پای دیگر عبور داده بدن را بچرخانید .
 ۵۵۰ - دوباره بچرخید و با دست چپ ضربه مشت مستقیم را وارد سازید .
 ۵۶۰ - ۱۸۰ درجه بچرخید و با دست چپ دفاع بالا رونده انجام دهید .



حالت ۵۴ •



حالت ۵۳ •



حالت ۵۶ •



حالت ۵۵ •

۵۷. دست را بقلب کشیده بوضعیت آماده باش قرار دهید.

۵۸. استقرار متمایل به پس اتخاذ کرده بادت چپ دفاع لبه خارجی دست بکنار را انجام دهید.

۵۹. تا آنجا که میتواند بدن را پائین آورده بروی پاها بنشیند بطوریکه قسمت اصلی وزن بدن بر پای چپ باشد و روی بدن بسمت پای چپ.

۶۰. بیلا جهش کنید و در استقرار پا گذاشته قرار بگیرید.

۶۱. بحالت ایستادن رسمی قرار گرفته و دستها را پهلو بچسبانید.



● حالت (۵۹)



● حالت (۵۸)



● حالت (۵۷)



● حالت (۶۱)



● حالت (۶۰)

ترکیب مبارزات کاراته



کاراته با بهره‌گیری از نیروی فیزیکی (بر اساس فرمول $F = MV^2$) و قوای روانی ذهن^(۱) و عمل با زدم اعجاب می‌آفریند.

۱- به بخش ذهن مراجعه شود.

ترکیب مبارزات کاراته



برای مجسم کردن يك سری تمرینات فنون مختلف پشت سرهم ، ترکیب مبارزات کاراته را با استفاده از بخش فرمال (کاتا)^(۱) که شامل اصولی ترین ، مهمترین و عملی ترین فنون :

دفاعی^(۲)، لگدها^(۳)، ضربات مستقیم و دورانی دست^(۴)، جابجائی بدن و غیره میباشد باحریفان انتخاب کرده ایم . این تمرین شامل ۳۸ حرکت مبارزه ای است که پس از فراگیری آن حدود ۴۰ ثانیه برای اجرای آن وقت لازم است . از دیگر مزایای آن سادگی میباشد که در مبارزات (کاراته) بدست خواهید آورد و تسلط پیدا خواهید نمود .

کاراته آموزان باید قبل از اجرای ترکیب مبارزات کاراته دو ترکیب حرکات را قبل از تمرین نموده باشند .



(1) - Kata

(2) - Uke Waza

(3) - Geri Waza

(4) - Zuki Waza, Uchi Waza

قبل از شروع حرکات (کن فو) و آتادو می باید هماهنگی حرکات تکنیکی را
باندیشه سپرده و کنترل تنفسی بوجود آوریم .



۱- حالت ایستادن آزاد : (۱)



۲- حریف فرضی از سمت چپ جانی
بامشت بپهلوی سر شما حمله میکند
فوراً پای چپ را حرکت دهید بطوری
که در وضعیت ایستادن متعادل به
عقب قرار گیرید همزمان با این عمل
دست چپ را جهت دفاع بپهلوی آورده
و دست راست را بعنوان محافظ
بالای پیشانی قرار دهید .

(۱) - از بخش عملیات (کن فو)

• ۳- بلافاصله پس از دفاع لگدمتقابل با پای
چلو بزنید .



• ۴- بلافاصله پس از دفاع (شماره ۲) میتوان
ضربه متقابل را وارد ساخت .

• ۵- شماره ۲ را عیناً بطرف راست بدن برای
حریف دیگر تکرار کنید .



۶- در این حالت حریفی بالگد از رو برو بشما حمله میکند .

فوراً حالت ایستادن متمایل به جلو اتخاذ کرده با فن دفاع ضربدری پائین روجلوی پای حریف راسد نمائید .



۷- پس از آن حریف با دست چپ ضربه مستقیم پیش مشت مخالف انجام میدهد که آنرا باید با فن دفاع ساعدی از داخل با دست راست دفع نمائید .

۸- دست دفاع کننده را برای انجام ضربه متقابل، وضعیت آماده باش عقب کشیده بطور همزمان با دست دیگر دست مشت زننده حریف را پائین بکشید. این کار باعث برهم خوردن تعادل حریف و آماده نمودن وضعیت برای ضربه متقابل مشت بر زیر چانه او میباشد .



●

• ۹- بادیست راست ضربه پیش مشت را بزیر
چانه حریف وارد سازید.



• ۱۰- درحالیکه مشغول انجام ضربه ذکر
شده هستید حریفی از سمت راست بطرف شما
حمله میکند.



• ۱۱- دراین حالت استقرار پالک
لکی جهت آمادگی برای وارد آوردن ضربه
جانبی اتخاذ کرده بطور همزمان دست چپ را
بسمت راست بدن برده بروی مشت راست قرار
دهید.

●



۱۲

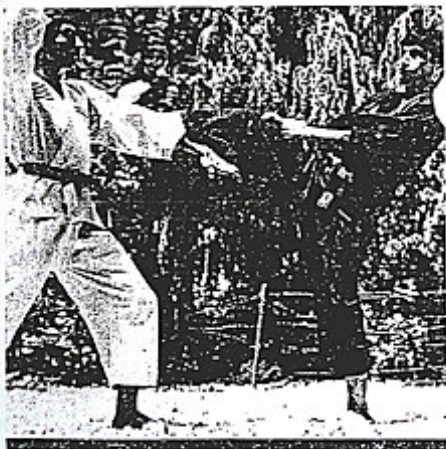
* ۱۲- همینکه حریف نزدیک شد لگدجانیی
و مشت و از گونه رابطور همزمان بصورت فن
ترکیبی انجام میدهم .



۱۳- آنگاه پای چپ را بجلو گذاشته ایستادن
متمایل بجلو اتخاذ کنید و فوری ضربه دورانی
آرنج را وارد سازید .

۱۳

* ۱۴ - از شماره ۹ عینا علیه حریمی که از سمت راست حمله نموده است بهمان ترکیب فوق انجام دهید در حالی که مشغول انجام فن ضربه دورانی آرنج بحریمی که از سمت راست حمله نموده میباشید . حریمی از سمت مقابل حمله میکند .



* ۱۵ - در مقابل لگد پیش روی حریف دفاع لبه خارجی پائینی دست را در حالی که دست دیگر را در بالای پیشانی بصورت - محافظ قرار دارد وارد آورید .



* ۱۶- همینکه در مقابل لگد حریف دفاع کردید باضربه پیش مشت موافق سرشمارا حمله قرار میدهند. در اینحالت باید شما هم کاملا هشیار بوده فوراً دست خود را بالا آورید و با دفاع بالا رونده ضربه او را سد نمایند و بلافاصله ضربه متقابل لبه خارجی دست بگردن او وارد سازید.

* ۱۷- پس از وارد آوردن ضربه دورانی با دست حمله دیگری با لگد پیش رو بوسیله پای عقب انجام دهید.

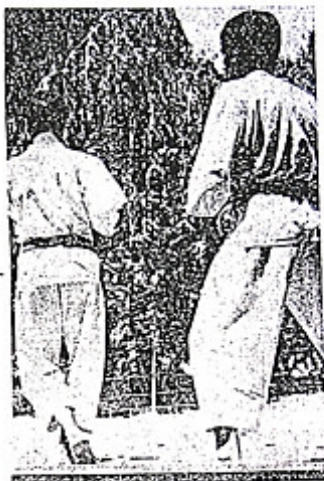




* ۱۸- حریف در مقابل ضربات وارد شده
استقامت یا عقب‌کشی کرده و در حال وارد
آوردن ضربه پیش مشت است .

* ۱۹- در این حالت با دست چپ دفاع پائینی
انجام داده با دست دیگر ضربه متقابل مشت
واژگونه را وارد آورید .





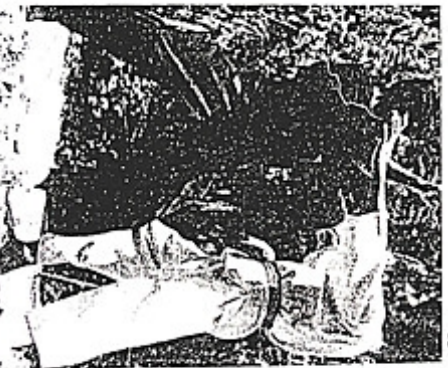
• ۲۰- در این حالت حریف دیگری از سمت چپ پشت شما نزدیک میشود.



• ۲۱- شما به طرف حریف برمیگردید در روبروی او قرار میگیرید. ضمناً میتوانی با زاویه نسبت با او نیز مطابق تصویر قرار گیرید.



• ۲۲- حریف بطور ناگهانی خود را با شمشیر ساقیده بقیه زنان را میگیرد و در اینصالحات با آنها را بسمت استقرار متقابل به پس میل میدهد و دستها را بیجان دو دست حریف بصورت ضربدر نرود بریزد.

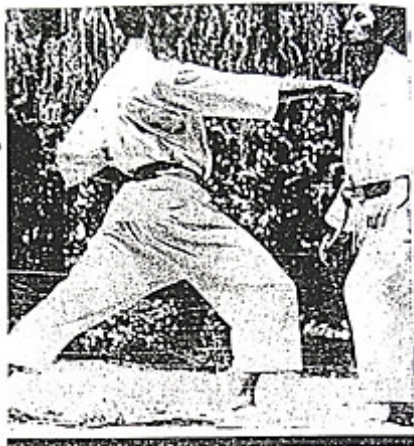


• ۲۳- دستهای بیجان را از ضمن ۱۸۰ درجه پیش میچ به شدت بطرف مخالف میچ بریزد
این عمل باعث خروارده شده که دستهای حریف باز شود.



- * ۲۲- یکی از مزایای استقرار متمایل به پس در هنگام دفاع بازکننده، به پس کشیدن حریف و برهم زدن تعادل وی می باشد. با این ترتیب همینکه دستهای حریف را باز کردید بلا موقعیت بسیار مناسب برای وارد آوردن ضربه‌ی متقابل دارا میباشید زیرا در این لحظه امکان هرگونه حمله‌ای از حریف گذشته است.
- پس میادرت ب وارد آوردن لگد پیش رو بوسیله پای عقب در حالیکه وزن بدن را بیای جلو انتقال داده‌اید بنمائید.
- در این حالت دستهای دفاع کننده تا آخرین لحظه ضربه‌ی متقابل، دستهای حریف را رها نخواهد ساخت.

• ۲۵- پس از انجام لگد مزبور پارا در جلوی بدن بر زمین گذاشته استقرار متعادل به پیش اتخاذ نمائید. همین- که پایر زمین رسید ضربه مستقیم پیش مشت با دست موافق وارد آورید.



• ۲۶- بلافاصله پس از ضربه موافق مشت یک ضربه مخالف پیش مشت با دست دیگر وارد سازید. ناگهان حریف دیگری از سمت راست حمله کرده می خواهد یقه شما را بگیرد با این ترتیب تمام اعمال شماره های ۲۰ تا ۲۵ را پس از ۹۰ درجه چرخش سمت راست تکرار کنید.



* ۲۷- پس از وارد آوردن ضربه مشت مخالف آن حریف نیز دیگر منکوب شده است . حال حریف دیگری بقصد حمله نزدیک میشود .



* ۲۸- ضربه پیش مشت او را در حالیکه ایستادن متقابل به پس اتخاذ مینمائید بوسیله دفاع ساعدی با پشتیبان، خنثی کنید .



• ۲۹- در حالیکه دست دفاع کنبده را در دست
حریف فشار داده آنرا پائین ببرید. دست دیگر را
پشت همین دست حریف قرار داده دفاع ساعدی
از داخل را انجام دهید باین ترتیب دست این حریف
از کار خواهد افتاد.



• ۳۰- حریف دیگری از رویرو با ضربه مستقیم
پیش مشت حمله مینماید که بوسیله دفاع ساعدی با
پشتیبان خنثی میگردد .



* ۳۱ - ضمن انتقال بدن بحالت ایستادن
متقابل به پیش دستهارا تا حداکثر باز کرده بگوشه‌های
حریف بزنند .



* ۳۲ - پس از آن گوشه‌های حریف را گرفته
بجلو بکشید و در همین حال حرکت پاتین رو بسر
حریف داده و ضربه متقابل را باز آنو وارد آورید .

۳۳

۳۳- در اینحالت حریف دیگری ازبشت خود را نزدیک میکند



۳۴

۳۴- همینکه حریف با ضربه مستقیم پیش مشت حمله مینماید ۱۸۰ درجه چرخیده رو بروی حریف قرار بگیریید و سعی کنید در حالیکه در استقرار متقابل به پس قرار بگیریید بار قاع دستی از داخل چلوئی ضربه مشت او را اسد ننمایید .

۳۵





* ۳۵- در این حالت دفاع لبه دستی، ضربه‌ی مستقیم پیش مشت را خنثی کرده است.

* ۳۶- بلافاصله پس از دفاع دست را گرفته بیابین بکشید و سرعت با دست دیگر ضربه پیش مشت عمودی بعنوان ضربه متقابل وارد سازید.





* ۳۷- پس از ضربه مشت دست را تا پشت گوش مخالف عقب کشیده خود را برای
وارد ساختن ضربه دورانی لبه دستی بگردن حریف آماده سازید.
دقت کنید در تمام این مدت دست چپ حریف بوسیله دست چپ شما نگه داشته
شده باشد.



* ۳۸- در حالیکه با استقرار متمایل به پس میروید
ضربه دورانی لبه دستی از داخل رابه گردن حریف
بزنید.

*

بخش هشتم

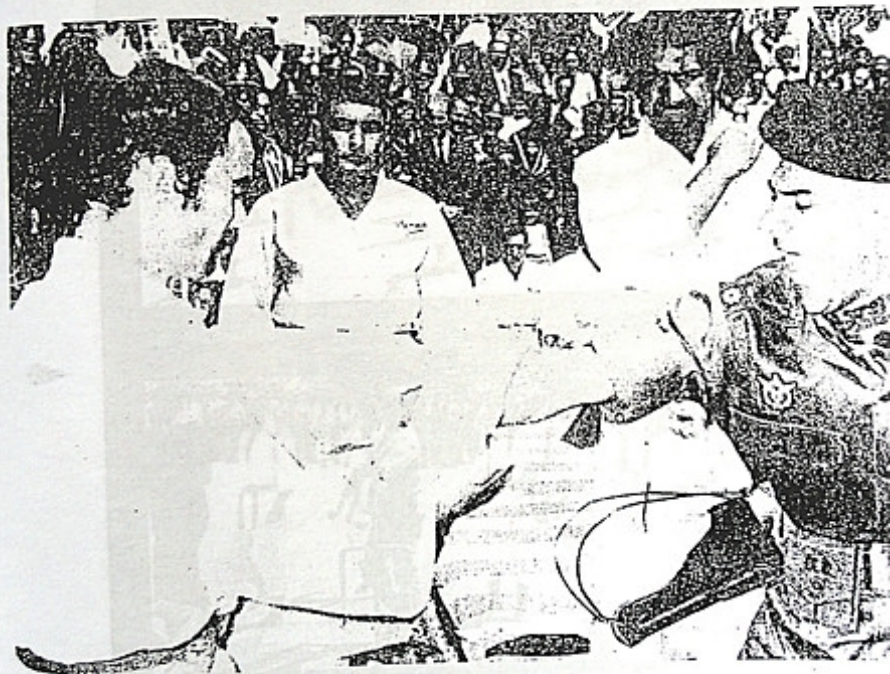
- * ۱- بکار گرفتن علم روانشناسی در کاراته
- * ۲- تصایلات عالیته پس از فراگیری تکنیهای کاراته

عملیات و مراسم سوگند و نیایش



در پیشگاه علیحضرت هایون شاهنشاه آریامهر

عملیات کاراته منوچهر خسرو داد



بکار گرفتن علم روانشناسی در کاراته



مقدمه :

• مطالبی که تا حال مورد مطالعه قرار گرفته علتی جز اندیشه درغالی جدی و پایداری علمی و تکنیکی و قلمی در اعماق نیاز جوانها و جوامع بخصوص از نظر روابط انسانی در عین قدرتمندی است. مطلب اینجاست و همه انگیزه نویسنده بر این مطلب است، شأن انسان و اعتبار اندیشه او در قدرت ابداع و تحول و گذشتن از وضع موجود. این عامل جز آموزش و پرورش (جسمی و فکری) و همچنین همه آن چیزی که شخصیت و شعور انسانرا میسازد نیست لذا از آنجائیکه زندگی انسان يك امر جدی است (زندگی انسان سازش نیست بلکه ساختن و دوباره ساختن است). و پدیده های وابسته بآن و آنچه که این زندگی را منعکس میکند باید جدی تلقی شود لذا انسان قبل از هر چیز باید از درون خود زندگی را دریابد و کاراته را از جنبه روابط انسانی بامحیط در نظر بگیرد. لذا این نوشته ها که خود بر اساس روانشناسی (علم نوپای جهان امروز) تنظیم گردیده شاید ذهن خواننده را برانگیزد و پیوند جدیدی از کاراته و روابط انسانی با تطبیق علم روانشناسی بوجود آورد.

مناسبات نفسانیات با بدنیات



* شناسائی کامل انسان در صورتی ممکن است که هر دو جنبه وجود یعنی نفسانیات و بدنیات مورد سرپرستی و مطالعه قرار گیرد. خاصه که میان این دو دسته امور بستگی و همکاری نزدیک موجود است و در روی هم تاثیر متقابل دارند.

بین نفسانیات و بدنیات رابطه و علاقه زیاد موجود است. بسیاری از حکماء آنها را باهم اشتباه کرده گروهی نفسانیات را متفرع از بدنیات می انگارند (مادیون) و جمعی برعکس اصابت را شأن اختصاصی روح پنداشته بدنیات را در آن منبعث میدانند (روحانیون) این بحث و گفتگو از زمانی بس قدیم در میان حکماء بوده و دنباله اش با اندکی تغییر در اصل موضوع، تا امروز کشیده شده است.

اما آنچه دانشش برای «کاراته» مهم است و هم استادان فن و مربیان کار آزموده (کمر بند میاهان) در آن اتفاق نظر دارند و نظریه کلی را نائید میکنند اینست که بستگی و همکاری نفسانیات و بدنیات بحدی است که باید آنها را لازم و ملزوم یکدیگر دانست این بستگی و همکاری ما را بمناسبات فیزیولوژی و روان شناسی توجه میدهد و این نکته را بخاطر می آورد که برای بررسی و تحقیق نفسانیات مطالعه زیست شناسی (بخصوص شعبه فیزیولوژی آن و بخشهای مربوط بعمل اعصاب و مراکز عصبی) بسیار نافع خواهد بود از همین جهت است که از چندی باینطرف یکی از مهمترین طریقه های تحقیق در روان شناسی پسیکو فیزیولوژی «روان تنی» است که از آن میتوان به روش (روان و تن) تغییر نمود یک کاراته کار در حد کمر بند قهوه ای باین مرحله از علم خود رسیده و از نیروی هماهنگی شده روان و تن بهره کافی بدست خواهد آورد. که مشاهده آن حتی برای افراد مبتدی نیز غیر قابل تعبیر است.

منش شخصیت اختصاصی

تعریف منش:

نفسانیاتی که تاکنون از آنها بحث گردید، هر چند تابع یکنوع از قوانین هستند لیکن در تمام افراد بشر یک توسعه نداشته باهم یکسان ترکیب نیافته اند. سلوک و رفتار اشخاص در برابر پیش آمدها غالباً دلالت کامل بدین معنی دارد، چنانکه دیده میشود که مثلاً در مقابل تمجید و تحسین، یکی خود ستائی میکند، دیگری حجب و فروتنی نشان میدهد. و در برابر خشونت یکی بر آشفته و خشمگین میشود، دیگری سکوت اختیار میکند و سر تسلیم فرود میآورد ...

حاصل اینکه هر فردی از افراد بشر در مواقع مختلف پندار و گفتار و رفتاری نسبتاً یکسان از خود ظاهر میسازد تا جائی که درباره او میتوان به پیش بینی پرداخت و حکم کرد باینکه در برخورد با فلان پیش آمد و اوضاع و احوال معینی چه سلوک و رفتاری خواهد داشت. این کیفیت ثابت ادراک و انفعال و متحمل را که ممیز اشخاص از یکدیگر است منش میخوانیم.

عوامل تشکیل دهنده منش

منش هر کس از دو دسته کیفیات تشکیل میگردد:

- * (۱) - خصوصیات جسمانی و تمایلات موروث.
- * (۲) - تمایلات اکتسابی یا عادات.

آنچه را که درباره شخصیت و منش عنوان کردیم در طول آموزش کاراته نسبتاً میتوان در اشخاص به آزمایش گذارد و شخصیت اختصاصی و پاره ای صفات نفسانی مهم را

شخصیت

شخصیت آدمی عبارتست از مجموع فعالیتهای روانی - احساسات، افکار، عواطف و رفتار و کردار او که نمود اروتزجمان آن فعالیتهای هستند. شخصیت ممکن است از سه لحاظ مورد تحقیق واقع شود.

- * (۱) - لحاظ فلسفی.
- * (۲) - از لحاظ حقوقی و اخلاقی.
- * (۳) - از لحاظ روانشناسی.

* هر کسی خوب شدن را می‌شناسد، یعنی ذات خویش را تعقل کرده ملتفت شخصیت خود بوده میداند کسی است و میداند کیست بعبارت دیگر از موجودی معین و ممتاز از سایر موجودات تصویری دارد که آنرا به اسمی خاص مینامد و برای اشاره بدان الفاظ «من» و «خود» و «خودم» را بکار میبرد. این تعلقی که هر کس از ذات خود دارد و متضمن دو معنی است که ارکان دوگانه شخصیت هستند: یکی «وحدت» دیگری «هدیت»

درجات شخصیت

* معرفتی که مردمان به شخصیت خود دارند، در عهد آنها به یک درجه از صراحت نیست این شناسائی در معدودی از افراد روشن و دقیق است، چنانکه رفتار و گفتار آنها نواره نوعی اتحاد شکل ظاهر میسازد و یکسان است، زیرا باخاطره‌های معین ارتباط و بستگی دارد. اما در بسیاری افراد دیگر مبهم بوده در محیط مختلف و به اقتضای وقت و زمان و اوضاع و احوال تغییر شکل حاصل میکند.

روشهای اصلی:

* روشهای اصلی برای فراگرفتن تکنیکهای کاراته به سه طریق زیر است.

- ۱- روش عینی.
- ۲- روش ذهنی.
- ۳- روش تجربی.

هر کدام از این سه روش در مبحث مخصوص بخود کاملاً تشریح شده است. مانعست امکان اینگونه مطالعه را معلوم میداریم بعد عیب و نقص آنرا مینمائیم و سرانجام مشاهده خارجی و تجربه را که مکمل مشاهده داخلی هستند بیان میکنیم.

لذا پس از فراگرفتن تکنیکهای کاراته بمرحله‌ای خواهیم رسید که نیروئی شگفت‌انگیز از خود نشان خواهیم داد. در اینجا لازم است درباره شعور یا وجدان توضیحی داده شود.

• نقش باروان در عین اینکه جولانگاه حالات مختلف، یا بعبارت صحیحتر خود آن حالات است بوجود آنها نیز آگاهی دارد. در اینجا عالم و معلوم یکی است. معلوم کیفیت نفسانی (فکر-جسم-میل یعنی خود نفس است) که با صورت درآمد و عالم نیز خود نفس است که آن کیفیت را ادراک میکند از اینرو خود کیفیات نفسانی را نفس باروان میگوئیم و از جهت اینکه علم بان کیفیات دارد شعور یا وجدانش میخوانیم.

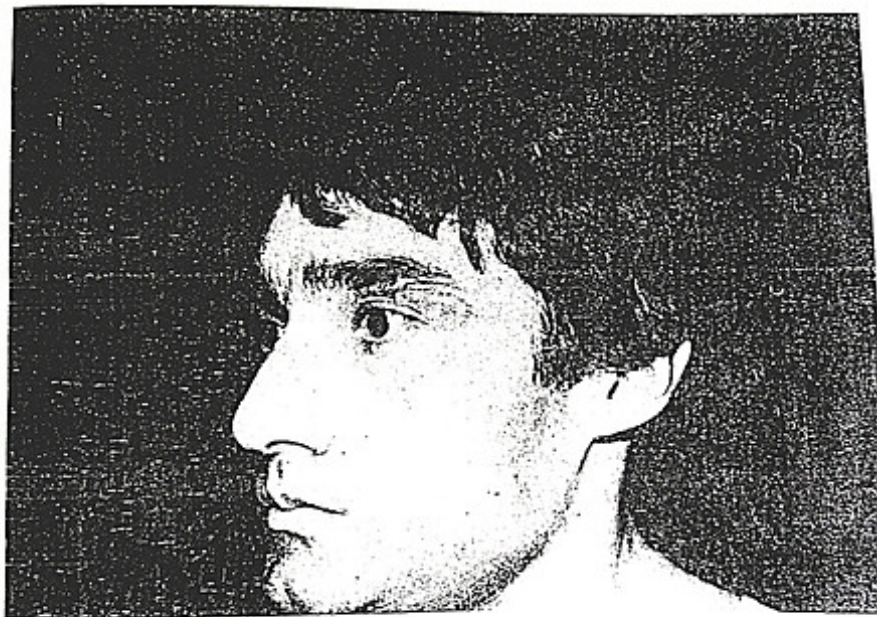
این مرحله ای است که در طول فراگیری فن کاراته می باید يك کاراته کار بدان آگاهی کامل داشته و پیدا نماید.

۱- روش عینی یا مشاهده خارجی:

• در مشاهده خارجی چنانچه اسمش میرساند از روی آثار خارجی اشخاص بی بروحیات آنها میبریم. برای مثال حرکات و علائم و آثار بدنی مردمان (از قبیل قبض و بست عضلات، برافروختگی یا پریدگی رنگ چهره و چگونگی خطوط آن و غیره) و توجه مخصوص بگفتار و رفتار آنها اهمیت مشاهده خارجی و کثرت استعمال آن بر کسی پوشیده نیست و اصولاً همه کسانی که بر موز تکنیکهای کاراته آگاهی دارند از هر عملی که از سوی حریف نشان داده میشود عکس العمل شدید نشان میدهند.

اگر کنترل حالات عینی را نداشته باشیم نخستین نقصش اینست که نمیتوانیم از روش ذهنی استفاده کنیم و چه بسا غالباً مارا باشتباه میاندازد.

ذن



مغناطیس انسانی یا نیروی جاذبه چشم:

مغناطیس انسانی یا نیروی جاذبه چشم:

• بدن انسان دارای امواجی است که از شخصی بشخص دیگر سرایت میکند. فکر و اراده یکی را بدیگری الغاء و تحت تأثیر قرار میدهد. این امواج در بعضی اعضای بدن ظاهر تر است و مرکز این سیال مغز و قوه جاذبه آن از چشم سرایت میکند و چشم بهترین وسیله تأثیر است.

چشم انسان علاوه بر قوه تأثیر دارای قوه جذب هم هست و اشخاصیکه در این فن احاطه دارند عده‌ای را مقهور اثر چشمان خود میسازند.

در مبارزات کاراته چشمهای نافذ نقش مهمی را ایفاء میکند. نگاه ثابت و پرفوذ يك کاراته کار رعب و وحشت بوجود میآورد و حریف را درجا میخکوب مینماید. چشمهای مجهز کلیه حرکات و اعمال حریف را برآورد کرده بطوریکه مسیر ضربات کاملاً دیده میشوند. دوختن چشم، نزدن پلك و منحرف نمودن چشم از چشم حریف سایه‌های حرکات او را کاملاً محسوس مینماید. يك کاراته کار با نگاهی همراه با سیال مغناطیسی میتواند در اعماق فکر حریف خود نفوذ کند و او را مقهور سازد.

بطور کلی تربیت قوه «قوة شاهد» يك کاراته کار مورد توجه مخصوص ماست و عادت نگاه کردن دقیق بحریف بتدریج باید ایجاد شده و تقویت یابد.

* اهمیت قوه مشاهده برهیچکس پوشیده نیست مثلاً کسی که چیزی را خوب مینگرد در آن خصوصیتی را تشخیص میدهد که از نظر دیگران نگذشته است. بزرگترین اکتشافات علمی نتیجه تعبیر عالمانه مشهودات بصری دقیق میباشد. همین جهت «کاراته کار» با چشم میتواند دقیقتر جزئیات اعمال انسان را از نظر بگذراند و برای جزئیترین حرکت حریف معنای مخصوصی دریابد و بسرعت عکس العمل از خود نشان دهد.

● روش ذهنی

* (۱) - لغات و اصطلاحاتی که در زبانها معمول است بیشتر بامور مادی اطلاق میشود و برای تعبیر و بیان کیفیات مجرد مناسب نیستند. مثالی از شیخ شبستری: معانی هر گز اندر حرف نایب که بحریبکران در ظرف نایب

• • •

* (۲) - اتحاد عالم و معلوم و شاهد و مشهود، کار مشاهده داخلی را مشکل میسازد، زیرا ذهن باید در همان دمی که صورت فلان حالت را بخود گرفته است صورت حالت دیگری را که دقت نظر (برای مشاهده) است دارا گردد و این امر البته بزبان حالت اول تمام شده آنرا تغییر میدهد.
از این گذشته، نفس نسبت بجرایانات خود نمیتواند همواره شاهد و ناظر بیفرض و بیطرفی باشد.

* (۳) - علمی که از مشاهده داخلی تحصیل میشود کاملاً شخصی و فردی است و هر کس را تنها به روحیات خود او آگاه میسازد و از دیگران باو هیچ خبری نمیدهد، بنابراین فرضاً با همه اشکالاتی که مشاهده داخلی دارد کسی که بتواند بروحیات خود علم دقیق حاصل کند باز نمیتواند مدعی شود که بروان بشر پی برده و اصول کلی بدست آورده است، چنانکه انحرافات زیادی در این مورد از علماء بجای مانده که از بحث ما خارج است.

* (۴) - شخص مشاهده داخلی و روش ذهنی را وقتی میتواند بکار بندد که رشد عقلی و تجربه کافی حاصل کرده باشد. بنابراین با این روش به روحیات او ان کودکی خود پی نخواهد برد و از آنجا که در همان دوران است که استعداد های ذهنی و افکار و عواطف و عادات و ملکات ریشه گرفته بتدریج بروز و ظهور میکنند و پرورش می یابند کیفیت تشکیل و تکوین نفسانیات و قوانین مربوط به آنها او را مجهول خواهد گذارد.

*
روش ذهنی

یادآوری:

(به بخش دن مراجعه شود).

* مشاهده درونی یادرونگری:

• علمی که ما بالطبع بحالات و یا بجرایانات ذهنی خود داریم غالباً مبهم است. هر گاه کسی آن حالات را بنظر آشنائی بیشتر و دقیقتری مورد توجه مخصوص قرار دهد، بمشاهده داخلی پرداخته یا روش ذهنی بکار بسته است البته روش ذهنی منظور و سر بجنب تفکر بردن و تأمل معمولی، که بیشتر بنظر و فلسفی است.

حالا چنانچه فوراً بشکر و تأمل پردازید چگونگی آنرا در حین عملیات و استفاده از تکنیک های کاراته بکار ببرید (منظور عقاید و افکار و تمایلات ...)

تحقیقاتی کرده نتایجی بدست آورید، مشاهده داخلی کرده روش ذهنی بکار برده اید.

● اشکالهای روش ذهنی و وسیله رفع آنها ●

• یکی از حکما (ژوفروا)، (۱) حکیم فرانسوی که اوایل سده نوزدهم میلادی بوده) شش اشکال با عیب برای آن ذکر کرده است و از این قرارند:

که دو مورد آنرا در اینجا میآوریم

* (۱) - انسان عادت دارد باینکه توجه خود را بیشتر بخارج و ظاهر معطوف بدارد تا بدرون و باطن خود. حالات روانی، افکار و اخلاق هر کس کمتر از هر چیز معلوم او هستند. زیرا توجه بآنها خود بخود و باسانی صورت نمیگیرد بلکه مستلزم مجاهده مخصوص است.

* (۲) نفسانیات متعدد و فرازند و با یکدیگر آمیختگی دارند و بزحمت زیر نظر وجدان (شعور) قرار میگیرند و مشاهده میشوند.

«بکار بردن روش تجربی»

اصول مبارزات در کاراته :



در مرحله مبارزات کاراته باید بیک درجه از تفکرو دقت برسیم که هر حریف مبارزی را در مراحل اول از پای در آوریم در این مرحله است که حرکات تنفسی هم تغییراتی کرده و با سیستم عمل دم و بازدم میباید از خستگی عضلات جاو گیری بعدل آوریم. (زیرا حریف از کمترین فرصت و دقت برای وارد کردن ضربه خود استفاده کرده و چنانچه قادر به کنترل تنفسی خود نباشیم از پای در خواهیم آمد)

بهنگام فراگیری فنون کاراته و ترکیب آنها همیشه باید خود را در برابر سئوالات ناشی از فرضیات حریف قرار دهید و در پاسخ سئوالات (استفاده از فنون را) با جواب قانع کننده داشته باشیم.

(عمل دفاع و حمله) (۱) باید از فرضیات استفاده کرده و در برابر حریف خیالی عمل متقابل از خود نشان دهیم.

تلقین به نفس :

یکی دیگر از عوامل مهم در سری مبارزات کاراته عادت و تلقین به نفس است (در بخش بعد راجع به عادت دقیقاً صحبت بمیان آورده خواهد شد). که بواسطه آن شخص در خویشتن تاثیر میکند و قوای روحی و جسمی خویش را تقویت میکند.

قدرت اراده و تمکک نفس پیدا میکند. شخص با اراده در مبارزات کاراته به پیروزی و کامیابی خود اطمینان داشته و در هیچ زمان شک و تردید بخود راه نمیدهد و دستخوش و سوسه نمیگردد و بهمین علت است که میتواند از فنون فرا گرفته شده کاملاً استفاده کرده و حریف را بزانو در آورد.

عادت و فعالیت ذهن :

* «ارسطو» و «لایب نیتز» بسیاری دیگر از حکما، برای عادت مقام و مرتبه فعل را قائلند و آنرا از اصول اختصاصی موجود زنده وابسته میگویند برای تولید آن، وجود عامل موثر خارجی کافی نیست بلکه باید موجودی که زیر تاثیر آن عامل قرار میگیرد دارای شخصیت و قابلیت انعطاف و سازش باشد تا بتواند خود را با آن سازگار کند و با تغییر اوضاع و احوال محیط تغییر پذیرد یا با آنها مخالفت و معارضه کند.

*

«عوامل موثر در تشکیل عادت»

- * (۱) عامل موثر خارجی (یعنی تاثیر بادوام محیط)
- * (۲) سازش خود بخودی موجود.
- * (۳) عامل درونی : یعنی مقاومت یا مداومت آزادانه موجود در برابر موثری راست در نهاد انسان جاگیر خواهد شد و از میان آنها دشوار خواهد بود پس عادت باید استفاده شایان بعمل آورد که با آغاز کار باید اصل صحیح آنرا بکاربرد.



نتیجه .

- نتیجه ای که از تحقیقات فوق بیرون میآید اینست که تربیت مستلزم آنست که مقداری عادات جسمانی و نفسانی خوب به شاگرد از طریق بکار بردن اصول کاراته داده شود از تکوین عادات نامناسب در آنها جلوگیری بعمل آید و مربی باید دقیقاً مراقبت کند و حرکات صحیح و فکرها همزمان در او ظاهر نماید.

● اراده ●

• تعریف اراده خالی از اشکال نیست و علتش آنست که اراده در ذهن بواسطه حالاتی مخصوص نمودار نمیشود ، برخلاف ادراک و انفعال که مظاهر ذهنی دارند.

وجود و گانه اراده

• فعل اراده به دو وجه ظاهر میشود یکی آنکه برای انجام دادنش حرکاتی نمایان از شخص سر میزنند، و دیگری اینکه اجزایش در ظاهر حرکاتی را ایجاد نمیکند در صورت اول اراده را «تحریکی» و در صورت دوم «توفقی» نام داده اند .
 اراده توفقی برخلاف ظاهر حال غالباً کوشش و مجاهده بیشتری را لازم دارد تا اراده تحریکی ، آنچه دشوار است جلوگیری و خود داری از فعل است . بطور کلی جلوگیری از حرکاتی که مترجم عواطف مزاحم هستند - مانند خشم و کینه و حس انتقام و نظائر آن - یا آنکه مخالف انجام امری هستند که فایده مادی دارد اما اخلاقاً مستحسن نیست ، اراده قوی میبخواهد

«وقت خشم و وقت شهوت مرد کوه؟
 طالب مردی چنینم ، کوه؟ بگو»

مراحل فعل ارادی

- * (۱) - تصور : یعنی باید قبل اهدف و غرضی تصور بشود و وسائل نیل بغرض منظور هم اجمالاً از خاطر بگذرد.
- * (۲) - تأمل : خواسته یا چیزی و ترجیح دادن آن بر دیگر چیزها ، باید مدلل باشد.
- * (۳) - عزم : اگر تأمل ، یعنی معارضه دلایل موافق و مخالف منظور بیابان برسد عزم و تفهیم می پذیرد ، یعنی عمل یا چیزی بر اعمال یا چیزهای دیگر ترجیح داده میشود.
- * (۴) - اجراء : اجراء دنباله ضروری عزم است در این مرحله میتوان «فعل ارادی» را کامل دانست .

تربیت اراده

* در اراده سالم و قوی - کسی را میتوان صاحب اراده سالم و قوی دانست که اولایی مطالعه دست بکاری نزند. بعبارت دیگر با مطالعه کارکننده مردد و بی تصمیم باشد. ثانیاً در اتخاذ تصمیم شجاعت و سرعت نشان دهد، بخصوص در موارد مشکل، و در عزم خود راسخ و پایدار بماند. ثالثاً به عزمی که کرده است صد صورت نشانه‌های خارجی دهد یعنی آنرا بهر قیمتی شده اجراء کند و در این مرحله از ثبات استقامت فروگذار نکند.

اراده ضعیف یا مریض: همه انسانها دارای اراده‌ای که در بالا توصیف گردید نیستند بعضی مردد و بی تصمیم معرفی میشوند، برای اینکه غالباً در امر تفکر و تامل و سنجش دلائل افراط میکنند، بعضی دیگر مردمانی گیج و بی فکر هستند، برای آنکه در طرف دیگر افراط افتاده تأملی در کارشان نیست یا گروهی دیگر متلون نامیده میشوند. زیرا عزم خود را قبل از اینکه به مرحله اجراء برسد به آسانی تغییر میدهند. جمعی هم فاقد همت و استقامت هستند، باین معنی که در ضمن اجرای منظور اگر به کوچکیترین اشکال برخورد کنند نومید میشوند و به آسانی چشم از تعقیب منظور میپوشند و دست از کار میکشند.

«فعل ارادی مظهر شخصیت هر کسی است»

* (۱) تسلط بر نفس یا خویشتن داری و حدود آن - نیاید فراموش کرد غرض اصلی از تربیت اراده اینست که انسان را بر نفس خود مسلط بسازد. البته این استعداد «خویشتن داری» و تامل از گفتار و رفتار، در همه مردمان به یک درجه نیست و در بسیاری از آنها محتاج به تربیت و تقویت است.

بعضی انسانها بواسطه تفکر زیاد مردد هستند آنها را باید مجبور کرد به اینکه از «ملاحظه کاری» دست کشیده زود تصمیم بگیرند و به عمل بپردازند.

بنابر آنچه گفته‌اند، وسائلی که مربی باید در تربیت اراده بکاربندد نسبت به اشخاص متفاوت خواهد بود. زیرا گاهی باید جنبه خویشن داری یعنی اراده توفیقی را تقویت کرد و زمانی برعکس لازمست اراده تحریکی آنان را برانگیخته و بکاربندازد

* (۲) - تهیه وسائل یا تقویت بدن - شجاعت اتخاذ تصمیم و اجرای آن بیشتر منوط به حالت مزاجی و استعداد بدنی است. کسانی که جسماً قویترند با اراده تروفعا ترند، زیرا پایه مجاهده و کوشش ارادی روی کشش عضلات قرار دارد. کسیکه مزاجش سالم نیست از تصور کارهای بزرگی که همت می‌خواهد و کوشش و استقامت زیاد لازم دارد به وحشت می‌افتد و هر چند موضوع منظور مورد علاقه مخصوص او باشد باز از گرفتن تصمیم شانه خالی میکند و فرضاً هم که عزمی کرد در ضمن اجرای آن؛ کوشش و مجاهده را فوق طاقت خود یافته نیمه کاره اش خواهد گذاشت و فسخ عزیمت خواهد نمود.

باری کوشش عضلانی در کلیه تکنیکهای کاراته کاملاً محسوس می‌باشد و وجه کوشش ارادی است و از همین روست که گفته‌اند «ورزش بدنی دبستان اراده است» بنابراین لازم است به تربیت بدنی بخصوص برای جوانان توجه مخصوص مبذول داشت.

* البته مراد من این نیست که حتماً آنها را پهلوان بار آور د بلکه مراد در اینست که متناسب با استعداد بدنی و خصوصیات مزاجی آنان به ورزش کاراته پردازند آنوقت متوجه خواهند شد که کم کم دارای عضلات قوی و اعصاب محکم میشوند. که بی شك این امر در چگونگی روحیات خاصه در کیفیت «افعال ارادی» آنان، تأثیر کلی خواهد بخشید.



فصل دوم

تمایلات عالیہ پس از فراگیری تکنیکهای کاراته

- * (۱) - حقیقت جوئی (عمده ترین مظاهر حسن حقیقت جوئی علم و فلسفه فن کاراته که بدست خواهیم آورد.)
- * (۲) - میل به زیادوستی :
- * (۳) - حسن اخلاقی .
- * (۴) - اعتقاد (البته اعتقاد ممکن است به مرجعی بستگی پیدا کند مثلاً حسن دینی وغیره ...)

عادت برای بکار بردن تکنیک‌های کاراته

* استعداد اکتسابی صورت دادن حرکاتی را بر سرعت و سهولت یا تحمل کردن تأثیراتی را به آسانی، عادت نامند. این تعریف دو چیز را می‌رساند، یکی اینکه عادت برخلاف و غریزه فطری نیست: بلکه هر فردی بواسطه انطباق با محیط و تمقیب اغراض خود آنرا تحصیل میکند. دیگر اینکه بردو گونه است: منفی و مثبت.

* آنرا مثبت میخوانند وقتی مراد استعداد صدور حرکاتی باشد که در آغاز امر دشوار و متضمن مجاهده بوده و بتدریج آسان میشوند. عادت مثبت افعال را غیر ارادی و خود بخود میسازد منظور از فعل خود بخود آنست که کاملاً صورت به گیرد بی آنکه انجام شدن آن به وجه کامل اراده شده باشد.

* آنرا منفی نامند وقتی توانائی عمل مؤثر است مؤثرهای خارجی یا باقی ماندن در حالت گذشته را برساند.

کیفیت تشکیل عادت سابق بر این تکرار را شرط لازم و کافی میدانستند خاصه اگر گمان فعل و فائده آن ملحوظ باشد که در اینصورت باید تکرار با دقت توأم و سبب اصلاح حرکات گردد. لازمست حرکات ساده‌ای که دفعات نخستین از شخص سر میزند کم کم اصلاح شوند. این اصلاح البته مستلزم دقت و کوشش و مجاهده است.

● ترس ●

* حس صیانت ذات، یعنی میل فطری که موجود زنده بحفظ جان و تائین مصالح حیاتی خویشتن دارد و جنب و جوش و تکاپویش برای آن، دو عاطفه منشعب میگردند که عبارتند از ترس و خشم.

ترس و خشم :

* ترس در صورتی عارض میشود که شخص خطری را احساس کند و حالت دفاعی بخود بگیرد، و خشم هنگامی دست میدهد که شخص در رسیدن به هدف به معانی برخورد و نتواند به آرامی و آسانی آن را از بین ببرد و به وضع تعرض در آید .

چرا هیترسیم؟

* موجب اصلی ترس چنانکه در بالا اشاره شد ، احساس خطر و رنج و میل به اجتناب از آنهاست تا آنجا که در هر چیزی (حتی در چهره اشخاص ناشناس) خطری احتمالی ملاحظه کننده همواره کسانی را بیاری و خویشتن رادر پناه او قرار میدهند .

● اما یک « کاراته کار» باینه قوی و مزاج سالمش میتواند در برابر ترس و مخاطرات جسمانی آن مقاومت بخرج دهد. (البته مراد این نیست که هر کس جسماً قویتر است بالضرورة شجاعتر و بی باکتر خواهد بود ، بلکه مراد اینست که چنین کسی اگر با اصول تکنیک کاراته آگاهی پیدا کند و بنیه برای او مطرح نبوده و در جلوگیری از ترس و از مخاطرات آن بسیار موثر و مفید برابری خواهد کرد ، و پیروزی حتمی بدست خواهد آورد) کاراته حس بی باکی را در شما زیاد میکند. و سه در تاکید لزوم معارضه با حس ترس اطفال میگوید، «آینده و عظمت هر ملتی تنها بسته بتجارت و صنعت و دانائی و سلحشوری افراد آن ملت نیست، بلکه ضمناً منوط به

استعداد کودکان آن ملت و بدرجه بی باکی یا ترسناکی آنها است. باید بخاطر داشت که ترس مرض است مثل سایر امراض و اقدام در معالجه آن ضروری میباشد اگر انسان بی باک گاهی اشتباه میکند، انسان ترسو همیشه خطا کار است.

* آموزش کاراته، اعتماد بنفس و اتکاء بنفس در انسان بوجود میآورد با اطمینان کامل انسان را از دامن ترس در برابر انسان و یا حیوان مهاجم و هر قدرتی دور خواهد ساخت.

مخاطرات ترس

* ترس انسان را از نظر عقلانی و اخلاقی بمخاطره خواهد انداخت

● خشم ●

* خشم هم مانند ترس از حس صیانت ذات ریشه میگیرد و عبارت از حالت تعرضی موجود زنده است برای مقابله و معارضه با عواملی که منافع و مصالحش را تهدید مینمایند.

(از هم اکنون که برای فنون کاراته آماده میشوید بشما توصیه میکنم هرگز در چنگال خشم گرفتار نشوید و همچنان آنچه را گفتم بیاد داشته باشید).

● سود و زیان خشم

نباید گمان کرد که خشم همیشه زیان آور بوده و سزاوار آنست که از نهاد بشر ریشه کن شود. این عاطفه، بشرط آنکه از حدودی معین تجاوز نکند، ممکن است بسیار مفید و نافع واقع گردد. خاصه هنگامی که هدف آن دفاع و حمایت از پاره‌ای تمایلات پسندیده (مانند ادخوامی و راستی) باشد. کسی که از این حس دفاع و تعرض بکلی محروم باشد

آدمی بیچاره و زیبون و زیر دست خواهد بود. لیکن باید همواره توجه داشت باینکه خشم از حدود طبیعی عدول نکند و بصورت نوعی جنون در نیاید و بجای آنکه مدافع تمایلات عالیه باشد، خدمتگزار عواطف پست واقع نشود.

● خشم و آثار روانی آن

● (۱) حس و انفعال را ضعیف میکند: چشم و گوش گویی از کار میافتد اشخاص و اشیاء و گفته‌ها درست دیده و شنیده نمیشوند.

● (۲) - خشم قوه تمیز را از کار انداخته مانع تشخیص خوب و بد و مفید و مضر میگردد.

- (۳) اراده را از شخص سلب میکند: آدم خشمگین بر خود هیچ تسلط ندارد و حرکاتش دیوانه وار است.
- (۴) - عواطف اخلاقی مانند رقت قلب، درستی، شرافت، نوع دوستی، حق پرستی زیبایی، دوستی، خیرخواهی را از میان میبرد. خلاصه کسی که در چنگال خشم گرفتار است از هر جهت به حیوان بیشتر میماند تا به انسان.

● وسائل معارضه با خشم

(۱) - پرورش بدن و تقویت مزاج.

(۲) - اجتناب از مجازات.

(۳) - عادت دادن خود به تأمل و فکر.

(۴) - پرورش و تقویت اراده.

(۵) - استعداد از حس غرور و عزت نفس خود.

(۶) - جلب توجه خود به موضوعی تازه.

(۷) - شستن دست و صورت با آب سرد.



● خستگی ●

خستگی عبارتست از حالت مخصوص که سبب کاستن مقدار کار میشود، و آن بر دو گونه است: جسمانی و روحانی (بدنی و دماغی) خستگی بدنی به ماهیچه‌ها و خستگی دفاعی به سلسله پی‌ها منسوبند، لیکن میان این دو گونه خستگی پیوندی تمام برقرار است. لذا لازمست که يك «کاراته‌کار» در حدی قرار گیرد که احساس خستگی جسمانی و روحانی در خود احساس نماید بخصوص کودکان و نوجوانانی که در حال رشد هستند می‌باید بآن توجه داشته باشند.

موجبات خستگی و چگونگی رفع آن

الف- موجب عمده خستگی بدنی دو چیز است:

یکی کم شدن مواد ذخیره شده که مولد انرژی هستند

دوم وجود فضولات و مواد سمی

● (۱)- خون، شیر، غذا را جذب کرده و آنرا بشکل مواد غذایی بتمام قسمتهای بدن میرساند، مقداری از این مواد غذایی به کار ساختن و پرداختن بافتها میرود و مقداری هم در آنها ذخیره شده در موقع لزوم بشکل انرژی خود نمائی میکند. وقتی يك تحریک عصبی از میان ماهیچه میگذرد مواد ذخیره شده چون گلوله‌ای که منفجر شود تجزیه گردیده و انرژی لازم برای فیض و بسط آن ماهیچه حاصل میکند. همچنین ذخیره در پی‌ها هم موجود است و بهمین کیفیت تبدیل به انرژی میشود. حال چنانچه تحریک ماهیچه یا پی دوام یابد زمانی خواهد رسید که ذخیره آن تمام نمیشود و حالت خستگی ظهور میکند و رفع نمیشود مگر اینکه استراحت ماهیچه یا پی اجازه دهد که مقداری از مواد لازم از نو ذخیره گردند. زمان استراحت برای ماهیچه دراز است ولی برای پی نسبتا بسیار کوتاه است.

● (۲)- مواد ذخیره شده که هنگام کار مصرف میشوند، بجای خود مقداری فضولات بتدریج و خود بخود بواسطه گردش خون و عمل ششها و پوست بدن و کلیه‌ها صورت میگیرد. بخصوص جذب، مواد قندی، رفع خستگی را تسریع میکند. همین اثر را پارهای مواد محرک مانند چای و قهوه دارند لیکن طبیعی‌ترین وسیله رفع خستگی خواب است در اینحال استراحت و مواد لازم برای انرژی از نو ذخیره میشوند باین اصطلاح «قواتریم میگردند» و سموم بدن بواسطه عمل احتراق یا بواسطه دیگر دفع میشوند.

ب - خستگی دفاعی (روانی) ●

- (۱) - خستگی دفاعی را نباید بابتی مبسوط اشتباه کرد
- (۲) - خستگی دفاعی بسیار دیرتر از آنچه میپندارند و خود پدید میآید با آزمایشهایی که با ممداد پیش از آغاز کاراته آموزشگاه و شامگاه در پایان آن بعمل آمده، معلوم داشته است. که اگر کاری مورد علاقه هنرآموزان باشد آنرا در آخر روز بهمان خوبی انجام میدهند که در اول روز میکنند.
- (۳) - بیمیلی بکار همان اندازه مقدار کار میگذارد که خستگی حقیقی.
- (۴) - بنا بر ملاحظات فوق برای رفع خستگی آنچه مهمتر و ضرورتر از استراحت است، تنوع در کار یعنی تغییر دادن نوع فعالیت هنرآموزان است. پربشانی حواس که نتیجه خستگی موقت و بیمیلی است، اگر شادی باین مرحله رسید باید موضوع تغییر داده شود: البته در سراسر این کتاب سعی شده که تکنیکها بطور ساده‌ای نشان داده شود و تناوب نیز رعایت گردیده ضمن آنکه از یک پارگی تکنیک منفک نشده.





بخش هفتم

- * ۱- مبارزات کاراته
- * ۲- دفاع شخصی کاراته
- * ۳- ابزارهای تمرین در کاراته
- * ۴- عملیات جودو
- * ۵- کاراته برای خانمها
- * ۶- سای

فصل اول

مبارزات کاراته

(۱) مبارزات کاراته

(۲) مبارزات کاراته

تا اینجا فنون گوناگون حمله‌ای و دفاعی را هر کدام بطور جداگانه آموختید. اما باید در نظر داشته باشید که هنوز در بکار بردن آنها در مقابل باحریف از نظر تنظیم فاصله، سرعت مناسب برای موثر بودن فن و قبل از امکان عکس العمل حریف و دفاع مسوئو و بموقع فایده آمادگی میباشید. برای بدست آوردن این آمادگی و مهارت نیازمند تمرینات گوناگون مبارزه‌ای میباشید.

برای آغاز تمرینات مبارزه‌ای ابتدا بهتر است فنون را باحریف در میان گذارده و معلوم کنیم که چه نوع حمله و دفاعی در مقابل حمله مزبور انجام خواهد شد. پس از این مرحله مقدماتی و بدست آوردن مهارت لازم در این زمینه میتوانیم بمبارزه آزاد که در آن هیچ چیزی از پیش تعیین نشده و طرفین میبایست بدنبال هرگونه حمله با دفاع مناسب را انجام دهند، بپردازد.



حمله کننده (۱)



دفاع کننده (۲)

فنون پیوسته^(۱): (ببروی از بخش چرخشها در کاراته)

ابتدا مشت‌ها را بپهلوی راست قرار داده و از آنها فن ضربه دو مشت (بوسط بدن و بالا) را انجام دهید. بلافاصله پس از آن دست چپ تکنیک دفاع بالا رونده اتخاذ کرده و در خاتمه ضربه مشت و از گونه کناری را وارد سازید. (این عمل را عینا میتوان از جهت چپ بدن بچپ انجام داد).



(۱)

(۲)

(۳)

(۴)



حالت (۱) ...

حالت (۲)

ابتدا همانند حالت (۱) فن پیوسته بالا را بطریقی که دو مشت خود را در سمت چپ بدن روی کمر بند قرار می‌دهید اتخاذ نمایید. سپس بحالت ایستادن متقابل به پس در آمده و با دو دست خود حالت دفاعی بی‌الا و کناری را اتخاذ کنید. و با بروی از تکنیک پیوسته (بند) عمل چرخش را باز او به ۹۰ درجه انجام و با دفاع دو دست در سمت راست تکنیک لگد را وارد سازید.



حالت دفاعی

چرخش و ضربه متقابل



حریفی که از روبرو حمله مینماید بلافاصله اقدام بدفاع نموده و دريك لحظه نسبت به حریفی که از پشت حمله مینماید بترتیب زیر اقدام نمائید. بانزدك کردن پای عقب بجلو و دريك لحظه ۱۸۰ درجه چرخش نموده و با کشتن پای چپ بجلو يك تکنیک حمله ای با پای راست بحریفی که بطور ناگهانی ظاهر شده وارد سازید.



(۱)



(۲)



(۳)

هنگامیکه در حین عملیات مبارزه ای هستید ناگهان حریفی از قسمت پهلو شما حمله میکند. بلافاصله پهلو چرخش نموده و با استفاده از حداقل زمان با همان پا بحریف ضربه وارد سازید. برای موثر بودن ضربه در چنین حالتی میباید کاملاً با اصول تکنیکها آشنا بوده تا ضربه مؤثر واقع شود.



(۱)



(۲)

ابتدا بوسیله زانوی چپ ضربه حرکت جانبی پای حریف را خنثی کرده بلافاصله با پای راست لگندورانی بر سر حریف بکوبید.



با دفاع ساعدی دست راست ضربه پیش مشت دست چپ حریف را خنثی کرده بلافاصله ضربه با پشت صورت او بکوبید.



(۲)



(۱)

ابتدا بوسیله دفاع ساعدی ضربه حریف را منحرف کرده (حریف از سمت پهلو حمله را آغاز نموده است) بلافاصله با ضربه لبه داخلی همان دست با گردش دورانی بدخل بصورت حریف بکوبید.

با دفاع ساعدی دست چپ ضربه پیش مشت دست راست حریف را خنثی کرده بلافاصله ضربه با پای راست بسینه او بکوبید.



و یا
↓



در این مورد باید دقت نمائید که برای اجرای هر فن تمام اصول ذکر شده رعایت گردد یعنی در لحظه پایان هر کدام از فنون بدن بشدت منقبض شده و عضلات کاملاً کنترل گردد. مطلب دیگر اینکه چون برای انجام این فنون نمیتوانید دست یا پا را پس از انجام یک فن دوباره به عقب برگردانده در وضعیت آماده باش قرار دهیم و مجبور به قدرت گیری از همان حالت پایان یک فن برای فن بعدی هستیم. باید حتماً از تحرك بدن و حتی المقدور از انتقال وزن بدن بر فن بعدی استفاده کنیم. البته در این مورد نیز مانند تمام موارد دیگر در کاراته حفظ تعادل بدن از اصول اولیه میباشد. در اینجا برای روشن شدن مطلب بذکر چند مثال میپردازیم.



حالت ۲



حالت (۱)

فن لگدپیش رو با دفاع بائینی حریر و پرو میگرد (حالت ۱). اما فن ترکیبی بعدی یعنی ضربه مشت که بلافاصله پس از آن انجام میگردد که به هدف اصابت مینماید.

فن لگد پیشرو را بادفاع منحرف کننده حریف روبرو میگردد (حالت ۱). اما فن ترکیبی بعدی با همان پا سرعت بصورت حریف کوبیده میشود (حالت ۲).
 در این مرحله اغفال تکنیکی در مرحله یکم مورد نظر است لذا با انجام حمله ۲ سرعت و دقت را باید رعایت نمود (استفاده از بخش عملیات حمله فضائی).



حالت ۲



حالت ۱



بوسیله دفاع باله خارجی دودست
 بپهلوی عمل گرفتن حریف را
 کرده بلافاصله ضربه با پای راست
 بزیرچانه او بکوبید.

* دگر فنون پیوسته:

دگر فنون پیوسته‌ای که میتوان قبل از آغاز مبارزات رسمی کاراته باحریفان فرضی و یا دیگر حریفان بصورت تمرین اجراء نمود بمواردی در زیر آورده شده است:

- * ۱- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست چپ سپس ضربه با همان دست.
- * ۲- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست راست و ضربه با دست چپ.
- * ۳- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست چپ و ضربه با پای چپ.
- * ۴- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست راست و ضربه با پای راست.
- * ۵- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست چپ و ضربه با پای راست.
- * ۶- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست راست و ضربه با پای چپ.
- * ۷- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست و ضربه با دست راست.
- * ۸- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ و ضربه با دست چپ.
- * ۹- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست و ضربه با دست چپ.
- * ۱۰- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ و ضربه با دست راست.
- * ۱۱- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست و ضربه با همان پا.
- * ۱۲- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ و ضربه با همان پا.
- * ۱۳- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ و ضربه با پای راست.
- * ۱۴- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست و ضربه با پای چپ.

مبارزات کاراته



* مبارزه ابتدائی: (۱) (بیروی از اصول تکنیکهای پیوسته)

همانگونه که اشاره گردید در این مبارزه حریفان از پیش فنون اجراشدنی را تعیین میکنند و تنها عامل مهم که تمرین به خاطر آن انجام میگیرد اجرای صحیح فن با فاصله مناسب است. باید دقت شود که همواره چشمان دو حریف بیکدیگر دوخته شده باشد. طرز انجام آن بدین ترتیب است که ابتدا حریفان با وضعیت ایستادن آزاد در مقابل یکدیگر قرار میگیرند بطوریکه فاصله آنها باندازه ای باشد که حمله کننده با برداشتن یک قدم و اتخاذ استقرار مناسب بتواند ضربه ای را بحریف وارد سازد. این استقرار معمولاً ایستادن متقابل به پیش است. (۲)

بطوریکه دست حمله کننده (۳) در وضعیت آماده باش و دست دیگر بصورت عکس العمل در جلو و با بصورت دفاع پائینی (۴) قرار داشته باشد. در این حالت دفاع کننده هنوز در استقرار آزاد (۵) قرار دارد. سپس دفاع کننده با برداشتن یک قدم جلو (۶) ضربه تعیین شده را بطرف حریف راه میسازد و حریف بنوبه خود استقرار مناسب اتخاذ کرده دفاع تعیین شده و نیز حمله متقابل را انجام میدهد. پس از این هر دو حریف دوباره بحالت اولیه در مقابل یکدیگر قرار میگیرند. این تمرینات را باید با انجام فنون گوناگون تاحدی انجام دهید که حمله، دفاع، و ضربه متقابل بصورت صحیح، دقیق و سریع انجام پذیرد و شما را برای انجام مبارزه آزاد آماده سازد.

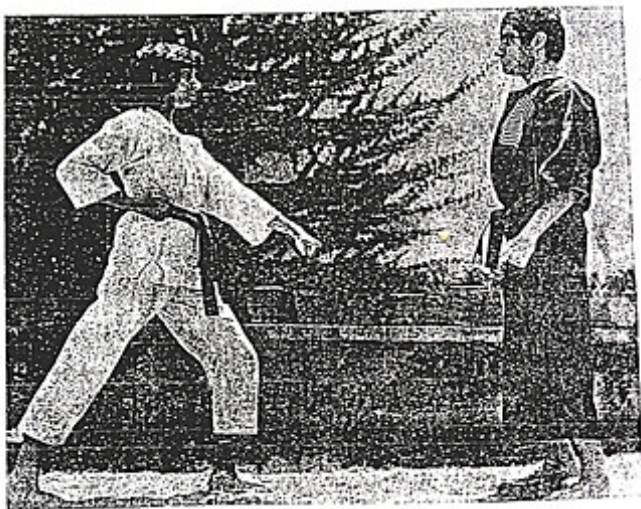
(1) - Ippon Kumite (3) - Tori

(5) - Ukei

(2) - Zenkutsu, dachi (4) - Gedan Burai (6) - Hachiji, dachi

(7) - Zenkutsu To Zenkutsu, c

مبارزه ابتدائی



حمله کننده (۱)

دفاع کننده (۲)

- (1) - Tori
- (2) - Ukei

مبارزه‌ی ابتدائی: (پیروی از اصول تکنیکهای پیوسته).

● در زیر نمونه‌هایی از حمله و دفاع و ضربه متقابل دیده می‌شود. یادآوری می‌گردد که در تمام حالات ابتدا دو حریف در مقابل یکدیگر قرار گرفته سپس وضعیت ایستادن مناسب اتخاذ می‌نمایند و حمله و دفاع انجام می‌پذیرد ولی در اینجا جهت جلوگیری از اطناب مطلب تنها تصاویر اصلی را که نشان دهنده حمله، دفاع و ضربه متقابل است آورده‌ایم.

در این تصویر هم‌چنینکه حریف ضربه مستقیم پیش‌مشت^(۱) وارد می‌سازد قدمی بداخل برداشته ضمن سد نمودن ضربه او بوسیله دفاع بالارونده^(۲) ضربه متقابل دورانی آرنج^(۳) بزرچانه او وارد آورید.



(1) - Seiken, Zuki

(2) - Godan, age, uke

(3) - Empi, Soto, Uchi

مبارزه‌ی ابتدائی: (پیروی از اصول تکنیکهای پیوسته).



عمل پاکشیدنی :

عمل پاکشیدنی را برای حریفی که استقرار متمایل به جلور را اتخاذ ننماید انجام می‌دهیم و این عمل بدو صورت زیر انجام می‌گیرد.

• الف- عمل پاکشیدنی از خارج (۱)

• ب- عمل پاکشیدنی از داخل (۲)

و سپس می‌توان با عمل پاکشیدنی و برهم زدن تعادل حریف ضربه مورد نظر را وارد ساخت در زیر چند نمونه از این ضربات آورده شده است.

الف- پاکشیدنی از خارج و ضربات متقابل با:

۱۰- دست موافق.

۲۰- دست مخالف.

۳۰- پای موافق.

۴۰- پای مخالف.

ب- پاکشیدنی از داخل و ضربات متقابل را می‌توان عیناً مانند فوق اجرا نمود

(1) - Soto, ashi, barai

(2) - Uchi, ashi, barai

مبارزه ابتدائی: (جاخالی در کاراته)^(۱)

جاخالی کردن بخش مهمی از عملیات (آی. کی. دو)^(۲) بوده که در مبارزات کاراته قابل توجه ویژه‌ای داشته و مورد استعمال زیادی دارد. جاخالی کردن در برابر ضربات حریف امکان زیادی برای مابوجود آوردن و حریف را در یک لحظه دچار غافلگیری مینماید و در برابر ضربات فرصتهای مناسبی بدست مآید. لذا برای جاخالی کردن میتوان از روشهای زیر استفاده نمود.

- ۱- سریدن (بخش استقرار در کاراته)
- ۲- قدم برداشتن (بخش استقرار در کاراته)
- ۳- چرخشها (بخش استقرار در کاراته)
- ۴- تبدیلها (بخش استقرار در کاراته)
- ۵- جابجائی قسمت بالای بدن (منحرف کردن بالای بدن بر است یا چپ، بجلو و یا بعقب).
- ۶- جابجائی بدن بطوریکه تمام بدن بدون حرکت پامنحرف شود. پس از انجام موارد فوق میتوان ضربات متقابل را شرح زیر انجام داد.
 - الف- ضربه متقابل با دست از (راست یا چپ) بنا بر موقعیت بدن.
 - ب- ضربه متقابل با پا از (راست یا چپ) بنا بر موقعیت بدن.

(1) - Taysavaki

(2) - Aikido

* (۲) - آیکیدو عملیات حرکت عکس مفاصل بوده که بدین طریق هرگونه تلاشی را از حریف سلب مینماید. ویا میتوان گفت آیکیدو و قفل کردن مفاصل بوده بطوریکه هماننگی هرگونه حرکتی را از بدن حریف سلب ووی را در اختیار ما قرار میدهد (مورد استعمال آیکیدو استفاده از تکنیکهای مربوطه خود مبحث مهمی است که از بحث ما خارج است). لذا فقط ما از بخش عملیات آیکیدو و فقط (جاخالی دادن) را مورد استفاده قرار میدهم.



جابجائی بدن یا عبارت دیگر جاخالی (۱) کردن
از امتداد ضربه مشت حریف و وارد آوردن
ضربه متقابل پیش مشت دورانی (۲).



قدم برداشتن بجلو (۳) بطوریکه طول استفرار
متماثل به پیش زیاد شده بدن بیابن و در
نتیجه خارج از امتداد مشت قرار میگیرد،
بلافاصله پس از این جاخالی کردن، ضربه
متقابل پیش مشت را وارد سازید.

(1) - Taysavaki

(2) - Seiken Mawashi

(3) - Zenkutsu To Zenkutsu, Dachi



پس از دفاع بالا رونده (یا دفاع ساعدی)
 میتوان دست حریف را پائین کشیده ضربه متقابل
 مشت و از گونه را وارد ساخت.



جانحالی کردن از برابر ضربه پیش مشت حریف
 بلافاصله ضربه متقابل را بگردن حریف (خلالی
 داخل دست) بکوبید.



بدن را بگونه ای بسمت چانه‌ی جا بجا
نمائید که ضربه مشت حریف بشما
اصابت نکند. سپس بلافاصله ضربه
متقابل مشت واژگونه را وارد سازید.



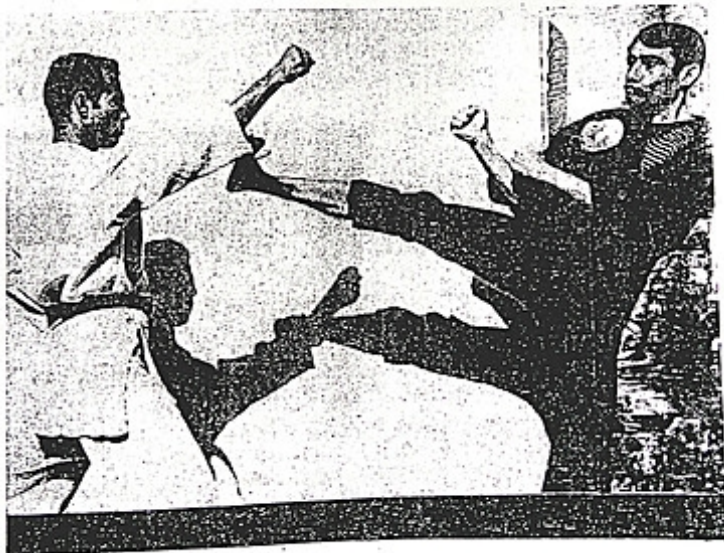
هنگامیکه حریف لگندورانی
را وارد میسازد در همان لحظه
میتوان لگندورانی متقابل را
بصورت او کوبید این تکنیک
باید خیلی حساب شده و دقیق
اجراء شود زیرا با کمترین
غفلت ایجاد ناراحتی خواهد
کرد.



هنگامیکه حریف ضربه مشت پیش‌رو را وارد می‌سازد در همان لحظه بدن را به عقب کشیده و ضربه لگد پیش‌رو را بزیر دست حریف بکوبید. (این تکنیک دفاعی باید به‌هنگام تمرینات بانهایت دقت و کنترل انجام گیرد.)

مهم :

لگد پیش‌رو دفاعی بالگد پیش‌رو حمله‌ای تفاوت زیر را دارا می‌باشد. در لگد پیش‌رو دفاعی ضربه بدون خم شدن مفصل مستقیماً حرکت کرده و ضربه حریف را خنثی مینماید در حالیکه در لگد پیش‌رو حمله‌ای مفصل جمع شده و سپس ضربه (کفلی و مفصلی) وارد می‌شود. ضمناً میتوان از این ضربه دفاعی بعنوان یک ضربه حمله‌ای بحریفی که در فاصله دور تر قرار دارد استفاده کرد.

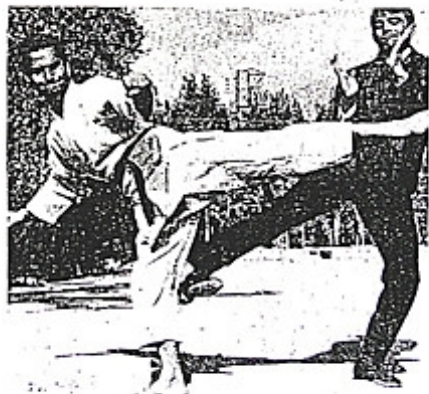




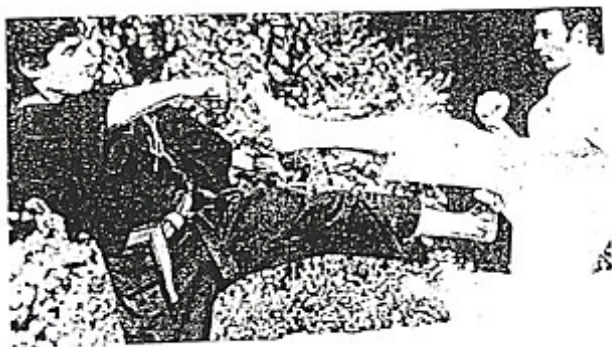
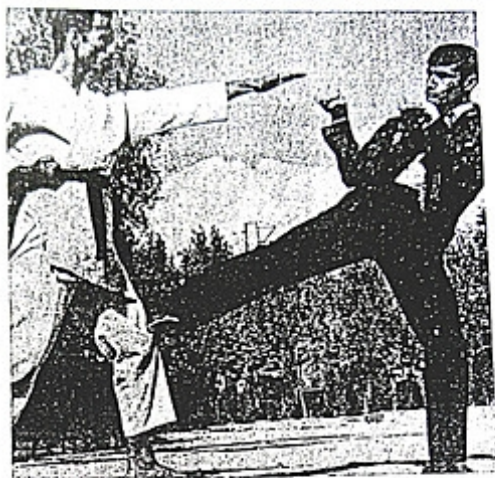
پس از انتقال بدن بسمت چانهی
خارج از حد بدن حریف و در نتیجه
رهائی از فنون پیوسته (مشت و لگد
حریف) ، لگد متقابل را وارد سازید.

—————

(این ضربه را میتوان
بوسیله بدن حریف نیز وارد
ساخت). بهنگام تمرین باید
از کنترل ضربات اطمینان
حاصل نمود.



جانحالی کردن بسمت جانبی
خارج از حد ضربه سر انگشتی
حریف و سپس لگدمتقابل پائین
رورا وارد سازید .



هنگامیکه حریف لگدپیش رورا وارد میسازد دریک لحظه با دور کردن
بدن خود از حریف لگدمتقابل را بکشالهران وارد سازید. این تمرین باید بانهایت
دقت انجام شود.



تکنیک لگد جانبی دفاعی ، بانکنیک حمله‌ای از نظر وارد آوردن ضربه تفاوت داشته که در (صفحه ۳۰۶ بندهم) در شرح آن رفته است

هنگامیکه حریف لگد دورانی را وارد میسازد
 بلافاصله بالگد جانبی دفاعی ضربه کوبنده‌ای
 به کشاله ران وی وارد سازید (در تعریفات ممنوع
 اعلام میگردد)



مبارزه نیمه آزاد^(۱)

در این مبارزه نیز فنی که باید انجام شود دقیقاً از پیش تهیه شده است با این تفاوت که دو رزمنده دیگر در مقابل هم و با فاصله معین نمیایستند بلکه حمله کننده باید اینقدر حرکت کند تا موقعیت و فاصله مناسب را برای حمله بدست آورد و دفاع کننده نیز باید همواره مراقب باشد زیرا هر لحظه ممکن است حمله انجام گیرد. وی باید پس از دفاع بلافاصله حمله متقابل را وارد آورد. در این مبارزه وقتی يك ضربه موثر بحریف وارد گردید کار تمام شده است و باید دوباره فن دیگری تعیین و در حقیقت مبارزه‌ی دیگری را آغاز کرد.

دو حریف در این مبارزه باید در حالت آماده در مقابل یکدیگر قرار گیرند در این فعالیت باید تمام عضلات را شل نگه دارند تا وضعیت بدن قابل تبدیل به هر گونه وضعیت دیگری باشد. برای وارد آوردن ضربه مستقیم بهتر است قدمی به جلو برداریم برای این منظور اگر بحریف نزدیک میباشید میتوانید ابتدا پای جلور عقب ببرید بطوری که پای عقب موقعیت پای جلور داشته باشد و آنگاه در حین انجام ضربه مستقیم پای عقب را به جلو بردارید. بطور کلی پس از مرحله مبارزه ابتدائی باید در این مرحله نیز مهارت کافی بدست آورید.

مبارزه نیمه آزاد تمرین بسیار مناسبی برای انجام فنون میباشد.
پس از این مرحله شما برای انجام مبارزه آزاد آمادگی کامل دارید.



(۱) مبارزه آزاد:

● در این نوع مبارزه حمله کننده (۲) یا دفاع کننده (۳) مشخص نیستند. هر دو طرف باید سعی نمایند در اولین فرصت موقعیت مناسب را برای حمله و نفوذ در حریف بدست آورده و برای خنثی کردن هر گونه حمله ای آماده باشند. یکی از مطالب بسیار مهم در مبارزه آزاد کنترل حملات (۴) است بدینمنی که در اینجا مقصود اصلی نشان دادن ضربه است نه زدن آن. بعبارت دیگر در کاراته برخلاف بوکس یا کشتی کجج و... کسی که صدمه بدنی بحریف برساند نه تنها امتیازی بدست نمیآورد بلکه از او امتیاز کسر خواهد شد.

اصولاً دو نوع روش در مبارزه میتواند اعمال شود. یکی اینکه ابتدا یک فن اغفالی انجام بدهید. همینکه حواس حریف بآن متوجه شدن اصلی را بکار ببرید. روش دوم - اینکه منتظر حمله حریف باشید و در این حالت آنرا دفاع کرده یا در مقابل آن جاخالی (۵) کنید و سپس حمله متقابل وارد سازید. در این مورد میتوانید بنمونه هائیکه در مبارزه ابتدائی ذکر گردیده مراجعه کرده و بر اساس آن هر گونه مثال دیگری از خود با در نظر گرفتن کامل فنون دفاعی و حمله ای بسازید.

(1) - Jiyu Kumite

(3) - Ukei

(2) - Tori

(4) - Ippon

(5) - Taysavake

مبارزه آزاد: (۱)



• مبارزه آزاد می‌تواند همانند مبارزه ابتدائی و نیمه آزاد بصورت یک نفر علیه نفر دیگر باشد.

و نیز ممکن است مبارزه آزاد در مقابله با ۲ یا ۳ حریف در آن واحد انجام پذیرد.

در مبارزه علیه بیش از یک نفر باید با استفاده از فنون اغفالی توجه حریفان را منحرف کرده فن موثر را بکار برد. این نوع مبارزه احتیاج به تمرکز خیلی بیشتری دارد و باید تمام جوانب را در نظر داشت. در بالا نمونه‌ای از اینگونه نبرد نشان داده شده است.

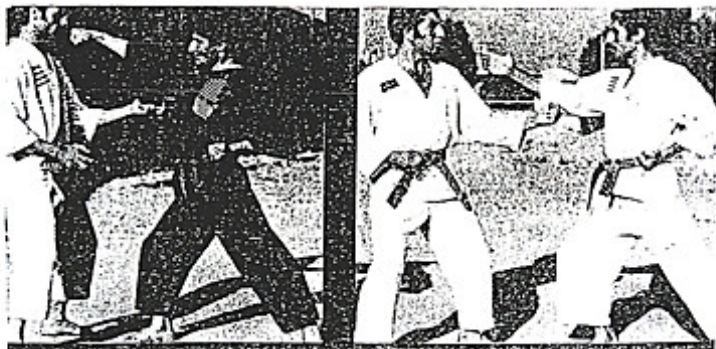
مبارزه آزاد

با پیروی از اصول تکنیکهای ضربات مستقیم^(۱) - تکنیکهای ضربات دورانی^(۲) - طریقه استقرار بدن^(۳) ، تکنیکهای لگد^(۴) ، تکنیکهای دفاعی^(۵) میتوان کاملترین روش مبارزات کاراته را پیاده کرده ولی يك کاراته کارمی باید از موارد دیگری که عامل پیروزی او محسوب میشود نتایج مهمتری گرفته و در حداقل زمان پیروزی مورد نظر را بدست آورد لذا در بخش مبارزات کاراته میتوان موارد زیر را اعمال نمود.

* ۱- اغفال:

اجرای يك تکنیک اغفالی با سرعت زیاد حریف را وادار به دفاع کرده و بلافاصله تکنیک برتری در فضای باز بدن او (ضربه اصلی) را وارد ساخت. این عمل بهترین است که در فاصله دو نقطه از بدن انجام گیرد (۱۸۰ درجه) فاصله ضربه اغفالی با ضربه اصلی .
حال بمواردی از این اغفالها اشاره میشود.

⊙ الف - اغفال با دست چپ - ضربه با همان دست. (مطابق تصویر زیر).



ضربه اصلی

تکنیک اغفالی

(1) - Zuki Waza

(2) - Uchi Waza

(3) - Dachi

(4) - Geri Waza

(5) - Uke Waza

۳۰- ب- اغفال با دست - ضربه با دست مخالف.

۳۱- ج- اغفال با پا - ضربه با همان پا.

۳۲- د- اغفال با پا و ضربه با پای مخالف.

۳۳- ه- اغفال با دست و ضربه با پای موافق

۳۴- و- اغفال با دست و ضربه با پای مخالف.

۳۵- ز- اغفال با پا و ضربه با دست

۳۶- ح- اغفال با پا و ضربه با دست مخالف.

* ۲- اغفاله‌ای روانی

حمله بر علیه دو حریف مبارز :



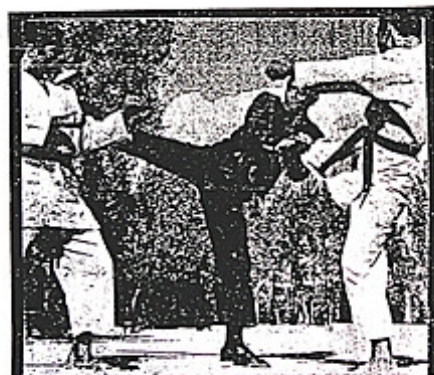
• این تکنیک بر علیه دو حریف که قصد گرفتن ما را داشته، بکار برده میشود لذا با گردش بدن بر است ضربات آرنج (پیش رو و پس رو) را بسینه حریفان بکوبید. این ضربه کوبندگی سختی داشته و اگر با تمام قدرت وارد شود هر دو حریف را از کار خواهد انداخت. موضوع قابل توجه در اینجاست که چون ضربات کوتاه اجراء میشود لذا باید از غافلگیری کامل استفاده گردد و تنظیم فاصله نیز یکی از مهمترین اصل بکار بردن اینگونه تکنیکها است.

دفاع و حمله بر علیه دو حریف مبارز :



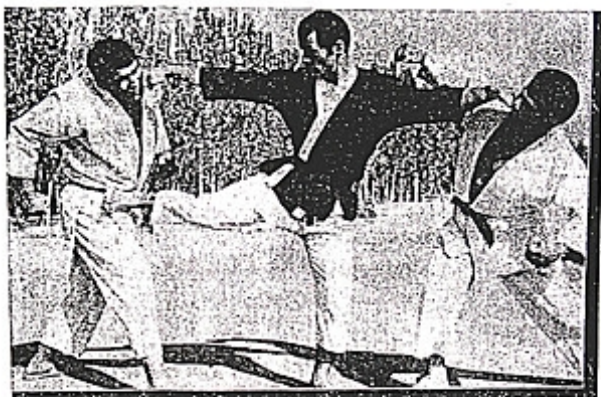
يك كاراته كار در بخش مبارزات كاراته بينش مخصوصی پيدا خواهد كرد و غافلگيری را از سوی حریف به حداقل خواهد رساند .

بطوریکه در تصویر ملاحظه میشود دو حریف یکی بالگند دورانی و دیگری بالگند پیشرو قصد پرس کردن مارا داشته ولی در لحظه خاتمه با سرعت و دقت بوسیله ضربه پا و آرنج ضمن دفاع ضربات حریفان را خنثی مینمائیم .



در این حالت باید خود را به ضربه لگند دورانی حریف اول نزدیک و بلافاصله لگند دورانی کوبنده ای به حریف دوم وارد سازیم .

دفاع و حمله بر علیه دو حریف مبارز :



مبارزه بادو حریف رامیتوان با ترکیبی از فنون دست و پا انجام داد. ضربات مشت بدو حریف در دو پهلو ی شما با استفاده از ضربه‌ها می‌تواند آنها را از پای در آورد. توجه داشته باشید. بهنگام استفاده این تکنیک (مطابق تصویر بالا) از حداقل زمان برای ضربه استفاده نموده تا از سوی حریفان غافلگیر نشویم.

دفاع و حمله بر علیه دو حریف مبارز :



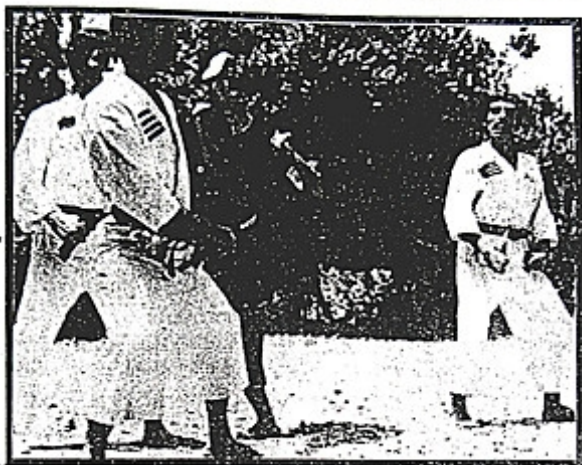
در این وضعیت در حالیکه بالگد پیش رویکی از حریفان حمله میکنند در برابر لگد کو بنده حریف دیگر جا خالی کرده و برای اطمینان بیشتر دست چپ را بصورت دفاع پائین رودر برابر لگد پیش روار قرار دهید .

دفاع و حمله بر علیه سه حریف مبارز :



در کلبه مبارزات چند نفری می باید از اندیشه و فرصتهای بدست آمده استفاده کردو برای این کار میباید از یک قابلیت تکنیکی قوی برخوردار بود ، تا هرگونه حمله ای را خنثی و در همان زمان ضربات دلخواه را وارد نمود . در تصویر برای حریف پشت ضربه لگد پس رو برای دو حریف پهلوئی و رو بروئی ضربه پیش مشتمل شو از گونه نامیتوان وارد ساخت . این ضربات باید ضمن ضربه ضربات حریف را خنثی نماید .

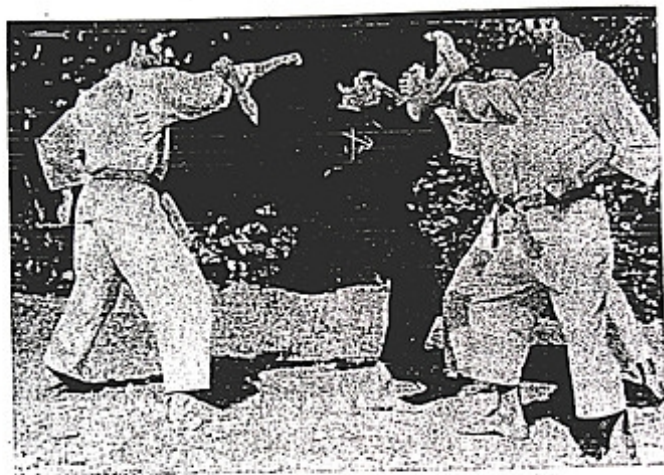
دفاع و حمله بر علیه سه حریف مبارز :



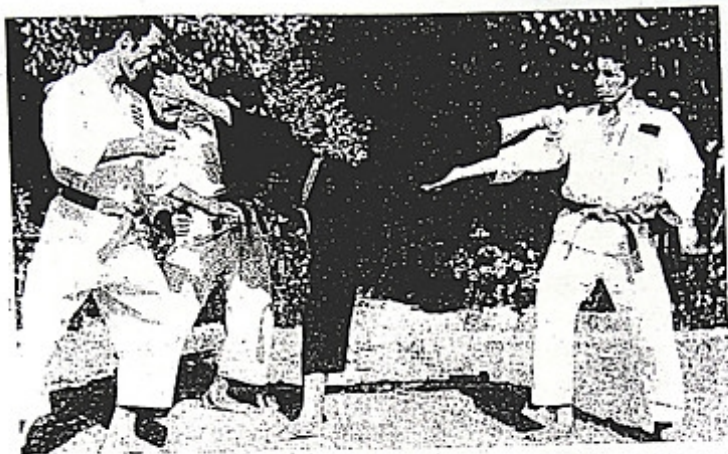
بطوریکه در تصویر ملاحظه میگردید مبارز باید هرگونه فرصتی را از حریفان گرفته و چه بسیار آنان را غافلگیر نماید از طرفی چنانچه حریفان بخواهند فرصتی برای حمله داشته باشند ضربات دلخواهی برای هر کدام ساخته و از نزدیک شدن آنان جلوگیری بعمل آوریم .

البته باید هنگام استفاده از تکنیک بارعبایت فنون اغفالی ، اغفاله‌های روانی ، جاسخالی کلاسیک ، تله‌گذاری ، دفاعهای موثر که خود ضربه محسوب گردد حریفان را غافلگیر کرده و در حداقل زمان آنانرا وادار به تسلیم نمائیم .

دفاع و حمله بر علیه سه حریف مبارز :



در این مرحله دو دفاع ساعدی
 را بر علیه دو حریف که با ضربات پیش مشت حمله
 نموده خنثی و حریف سوم را ضمن خنثی کردن
 حمله کف دست ضربه متقابل پارا وارد میسازیم.



* کاراته فن قدرت و تسلط است. کاراته انسان را به برترین نیروها میرساند و با پیروی از اصول ذن (بخش ذن) تاکتیک و تکنیک کاراته هماهنگ شده نیروی غیر قابل تصویری را بوجود می‌آورد. یک کاراته کار هرگز قصد تعرض بدیگران را نداشته و ناهنگامیکه مورد حمله واقع نشود تصمیمی برای نمایش قدرت خود نمی‌گیرد. لذا همانطور که در تصویر ملاحظه میشود هنگام خطر نیز باید از ضربات کنترل شده استفاده نماید.

در تصویر بالا با تنظیم فاصله و موقعیتی که خود بوجود می‌آوریم حریفان را وادار به تسلیم کرده و اراده خود را با آنان تحمیل مینمائیم (در فاصله ضربات هماهنگ شده خود قرار میدهیم).

تکنیکهائی که در تصویر بکار برده شده برای حریف پشت بالگند پس رو - حریف راست با پیش مشت و حریف چپ با سرانگشتی. چنانچه این تکنیک بطور واقعی بکار رود حریفان را در یک لحظه بزانو در می‌آورد.

*
(۱) مبارزه آزاد

*
(۲) مبارزه نیمه آزاد

*
(۳) مبارزه ابتدائی

اصول مبارزه در کاراته بريك فلسفه دقيق و پیچیده استوانه است. مؤلف بر اساس تجربیاتی که در تعلیم و ترتیب شاگردان خود در کاراته بدست آورده است بشما یادآوری میکند که تازمانی با يك حریف کاراته کای مبارزه نکند هرگز بی با اهمیت تکنیکهای دفاعی و تعرضی کاراته نخواهید بود هرگز اصول استفاده از فنون را فراموش نخواهید گرفت و ترس و عدم اطمینان در وجود شما کماکان باقی خواهد ماند. چون چشمان شما قادر به بر آوردن حرکات حریف نمیشد و یا بعبارت دیگر دید مبارزه پیدا نمیکند. و همچنین حرکات شما بريك اصول حساب شده و دقیق استوار نبوده و ضربات شما آنطور که انتظار میرود بمنزله آسیب و مرگ آشکار نمیشود.

هر حرکت حریف باید برای شما فرصتی باشد که در فضای باز ایجاد شده بدن او برای ضربه خود بهره برداری کنید بطور کلی باید حمله بلافاصله پس از دفاع (۴) انجام گیرد و یا با تکنیکهای اغفال و فریب حریف را و ادار دفاع نموده و سپس ضربه اصلی خود را با تمام قدرت بنقطه مورد نظر وارد سازید. پس باید با اصولی که گفته شد مبارزه را آغاز کنیم تا بخود اطمینان پیدا کنیم.

مقررات مسابقات کاراته



* در هر ورزش، هنر و یافتن هنگامیکه انسانها بمرحله‌ای از کار آئی رسیدند به قدرت نمائی و برگزاری مسابقات مبادرت میورزند و کاراته از این قاعده مستثنی نیست .

در این مورد نیز برای اجرای صحیح مسابقات در سطح جهانی ، مقرراتی وضع گردیده است. در اینجاموادی از مقررات انجمن کاراته ژاپن در مورد مبارزات آزاد جهت اطلاع علاقمندان عیناً نقل میگردد:

۱- مسابقه باید در زمینی بمساحت ۸ متر مربع (۸ یارد مربع) برگزار گردد که حدود آن باید بوسیله سفید نمودن پیرامون مشخص شود.

سطح زمین باید از جنسی صاف و مسطح مانند (چوب صیقل داده شده) و یا پوشش کرباسی باشد.

۴- بنا بر تصمیم قبلی داوران ، مسابقه باید دو یا سه دقیقه طول بکشد .

۵- اگر تصمیم گیری در مورد برنده یا بازنده مسابقه دچار اشکال شود يك دقیقه تنفس داده شده و پس از آن بمدت دو دقیقه مسابقه ادامه پیدا میکند تا نتیجه قطعی عاید گردد . و یا مسابقه مساوی اعلام گردد.

۶- داوران :

الف - يك داور باید در محلی که تمام مسابقه را بتواند زیر نظر داشته باشد قرار گرفته و تمام منطقه مسابقه را زیر نظر بگیرد.

ب - يك داور باید بطور آزاد در تمام محوطه مسابقه حرکت کند.

ج- چهار داور باید در چهار گوشه محوطه مسابقه قرار گیرند.

۷- متصدیان دیگر :

الف - دو یا سه مسئول وقت گیری در محل مناسب و راحتی در خارج از محوطه مسابقه قرار گیرند.

ب - دو یا سه نفر اعلام کننده شروع باید همیظور در محل مناسبی خارج از محوطه مسابقه قرار گیرند.

ج - دو یا سه نفر یادداشت کننده حوادث مسابقه بهمان شکل الف و ب باید قرار گیرند.

۹- نوع اول :

این مسابقه يك حمله ای است که در آن برنده کسی است که امتیاز يك ضربه مهلك را بگیرد. (کنترل شده). (۱)

۱۰- نوع دوم :

مسابقه سه حمله ای است که در آن برنده کسی که دو امتیاز ضربه مهلك از میان سه امتیاز بدست آورد. (کنترل شده).

۱۱- نوع سوم :

مسابقه ای است که در آن برنده بر اساس امتیازاتی که داوران باو میدهند مسابقه را میبرد.

۱۲- هر يك از انواع مسابقه باید قبل از توسط داوران تعیین شده و بشرکت کنندگان قبل از انجام مسابقه اعلام گردد.

۲۰- هنگامیکه هیچکدام از حریفان نتوانستند امتیاز ضربه کشنده بدست آورند برنده بوسیله داوران تعیین میشود. در صورتیکه یکی از حریفان زخمی گردد همیظور

تعیین برنده بعهده قضاوت داوران خواهد شد.

۲۱- اگر یکی از حریفان فول نماید بازنده اعلام خواهد شد.

۲۲- هنگامیکه بنا به دلایلی یکی از حریفان شرایط مناسب را نداشته باشد

دیگری برنده خواهد شد.

۲۳- شرکت کننده ای که قبل یا در حین مسابقه تخلف نماید بازنده خواهد بود:

۲۴- هنگامیکه جراحتی در مسابقه ایجاد گردد که مانع ادامه بازی شود داوران

بنا بر اصول زیر راجع به سرنوشت بازی تصمیم میگیرند:

الف - هنگامیکه حریف زخمی شده جراحات برداشته باشد حریف دیگر برنده اعلام میگردد .

ب - هنگامیکه جراحات بوسیله حریف دیگر وارد گردد حریف زخمی شده برنده اعلام میگردد .

ج - هنگامیکه مسئولیت جراحات غیر قابل تشخیص باشد داوران مساوی اعلام میکنند .

۲۶ - يك مشت ضربه ، بالگد که کامل و موثر بوده و روی نقاط حساس ذکر شده در شماره ۲۸ کاملاً نشانه گیری گردد طبق شرایط زیر حمله کشته محسوب میگردد .

الف - فرم آن باید صحیح باشد .

ب - جهت آن باید صحیح باشد .

ج - فاصله آن باید صحیح باشد .

۲۷ - حمله ای که کاملاً در نقاطه حساس متمرکز نگردیده باشد نیز میتواند اگر دارای شرایط زیر باشد ضربه کشته محسوب گردد .

الف هنگامیکه حریف مقابل بداخل حمله حرکت کند .

ب - هنگامیکه تعادل حریف مقابل وسیله حملات متوالی بهم بخورد .

ج - هنگامیکه حمله بعد از افتادن حریف مقابل انجام شود .

۲۸ - نقاط حساس زیر هدفهای حمله کشته محسوب میگردد .

الف - صورت

ب - گردن

ج - وسط بدن

۲۹ - روش زیر برای امتیاز دادن برگزیده شده است .

الف - حمله موثر کمتر از ضربه کشته سه امتیاز .

ب - جهت گیری قابل ستایش يك امتیاز .

ج - تاکنیک خوب يك امتیاز.

د - فن قوی و ماهرانه يك امتیاز.

ه - روحیه جنگنده يك امتیاز.

و - وقتی که خطای یکی از حریفان بوسیله داور گرفته میشود دیگری سه

امتیاز کسب میکند.

ز - خارج شدن از محوطه بازی يك امتیاز برای حریف مقابل در نظر گرفته میشود

ح - عوامل دیگری که بوسیله داوران تصمیم گرفته میشود.

۳۰ - اعمال زیر مطلقاً ممنوع گردیده است :

الف - وارد آوردن ضربه واقعی بر نقاط حساس حریف بوسیله مشت، (۱)

ضربه دورانی (۲) و لگد (۳)

ب - نشانه گیری برای حمله به چشمان حریف با سر انگشتان (۴)

ج - گاز گرفتن یا پنجه زدن.

د - گرفتن یا چنگ انداختن غیر لازم.

ه - بکار گرفتن تکنیک پرتاب خطرناک حریف یا اعمال دیگری که باعث

زخمی شدن حریف گردد.

و - پشت نمودن بحرریف.

ز - پرهیز نمودن از انجام مسابقه با حریف در حرکت تازنگ زده شود.

ح - فحش دادن بحرریف، یا باعث عصبانیت وی گردیدن، و بیایی احترامی

کردن.

۳۲ - مسابقه دهنده در صورت انجام اعمال زیر غیر واجد شرایط تشخیص

داده میشود.

الف - هنگامیکه او بدستورات داور بی اعتنائی نماید.

ب - هنگامیکه از وضع روحی نرمال خارج گردد. روحیه خود را بیازد بطوریکه

باعث خطر برای حریف خود گردد.

ج - انجام اعمال غیر ورزشکارانه.

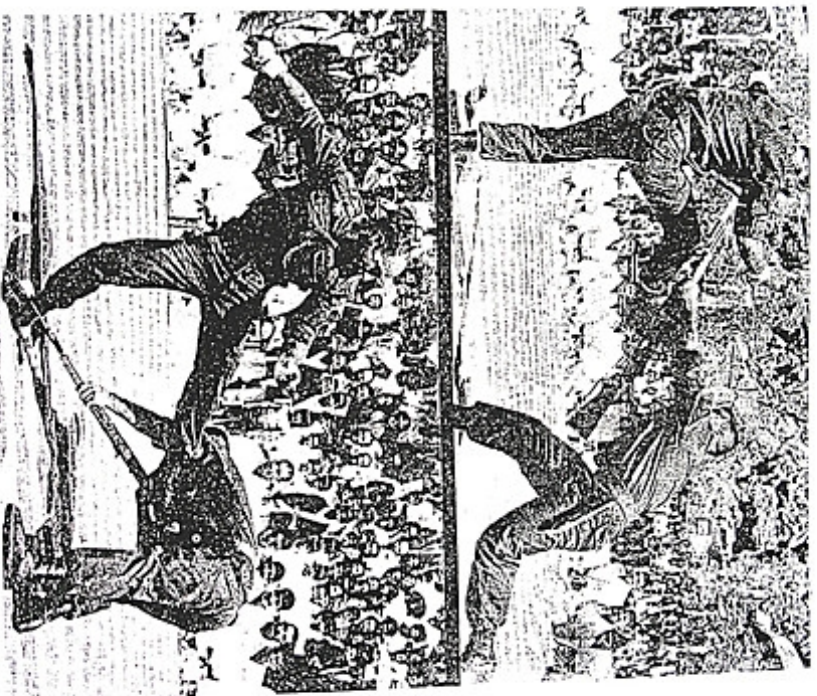
(1) - Seiken (3) - Geri Waza

(2) - Uchi Waza (4) - Nukite

فصل دوم

• کاراته^(۱) •

دفاع شخصی کاراته^(۱)

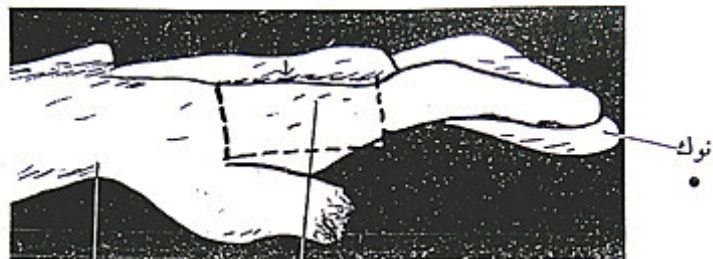


(1) - Karate

(2) - Self Defense

طریقه مبارزه باستمهای مخالف

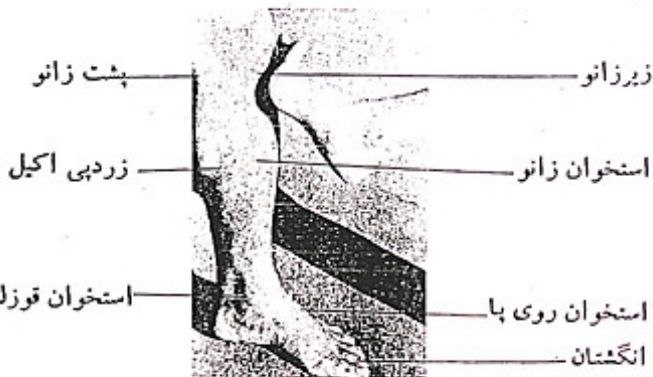
نقاط حساس بدن برای حمله



عصب زیرمچ

زردپی

* مالش با فشار زیاد روی زردپی پشت دست حریف ایجاد دردهای زیاد میکند. ضربه محکم روی عصب پشت دست با گرفتن و فشار این اثر بانگشت و شست موقتا تمام دست را فلج میکند. فشار دادن و کشیدن انگشتان بعقب با آسانی آرنج را میشکند.



پشت زانو

زیرزانو

زردپی اکیل

استخوان زانو

استخوان قوزک پا

استخوان روی پا

انگشتان

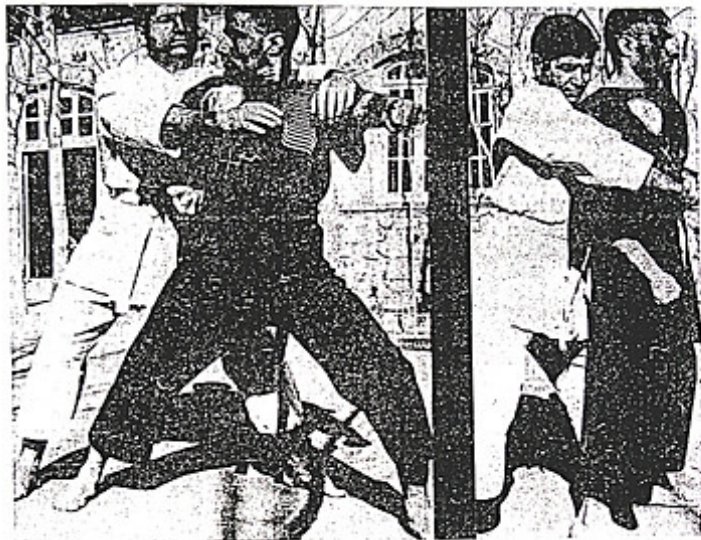
* الف - ضربه لگدبزر قاب آنرا میشکند. ب - ضربه لگدبزر استخوان سینه (ساق پا) تولید درد بسیار شدید میکند.

* ج - انگشتان پا با فشار پاشنه پایا بعقب چرخانیدن آنها تولید شکستگی میکند.

* د - قوزک (مچ پا) با آسانی با لگد زخمی میشود. ه - زردپی اکیل اگر مورد اصابت لگد قرار گیرد پاره میشود و آن از کار میافتد. و - لگد به پشت زانو حریف را بزین میاندازد

از آنجا که یکی از هدفهای اساسی کاراته دفاع در برابر حملات احتمالی میباشد. نقش دفاع شخصی بخوبی مشخص میگردد .
آموزش فن دفاع شخصی^(۱) به منظور رهایی از چنگال حریفی که مارا گرفته است و یا حریفی که با چوب یا اسلحه ای بماحمله میکند و خلاصه دفاع بدن در برابر حملات گوناگون در حالات نشسته یا ایستاده میباشد.

دفاع در برابر گرفتن پا : (۲)



حالت ۲

حالت ۱

حریف شما را از پشت محکم گرفته است برای رهایی از چنگال او کمی پایین رفته ناگهان با ضربه آرنج به پس (۳) ضربه مؤثری وارد کنید

(1) - Self Defense

(3) - Empi, ushiro, uchi

(2) - Teisho

حالت ۲



حالت ۱



• حریف از جلو شما را محکم گرفته است. حال باید بطور ناگهانی با پاشنه کف دست (۱) ضربه محکمی بزرچانه او وارد نمائید.



• حریف یقه شما را محکم گرفته است حال با کمی دوران بعقب يك لگد پس رو (۲) بشکم او وارد ساخته ویرا از خود دور نمائید.



• روش دیگری که در جدا کردن دست حریف از یقه خود میتواند بکار برید گرفتن دست او و پنهان کردن آن میباشد.

(1) - Teisho

(2) - Ushiro, geri

دفاع از حالت نشسته

• حریف در مقابل شما بروی زمین نشسته است که ناگهان پای چپ خود را بلند کرده بطرف شما وارد مینماید . باید فوراً با کف دست در حالیکه زانوی راست خود را بعقب کشیده اید دفاع نمایید . (۱) پس از آن پای راست خود را مستقیم نگاه داشته ضربه متقابل مستقیم پیش مشت مخالف وارد سازید . (۲)



حالت (۲)



حالت (۳)

(1) - Teisho, uke

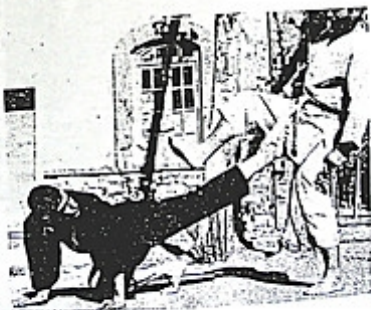
(2) - Seiken, gyaku, Zuki

دفاع از حالت نشسته :

● در این مورد نیز همانند هر حالت مبارزه‌ای دیگر چشم از چشم حریف بردارید .



بهتر است منتظر باشید که حریف چه نوع حمله‌ای را انجام می‌دهد و سپس دفاع متناسب انجام دهید .
حریف بروی پای چپ خود تکیه کرده ، پای راست را بالای آرد آورد . در همین هنگام باید شما پشت خود را بطرف حریف چرخانیده آماده انجام فن لگد پیشرو باشید . باین ترتیب همینکه حریف میخواهد لگد را وارد سازد با لگد شما بر زمین می‌افتد .



(پناه)



دفاع در مقابل چوب:

وقتی که فرد مهاجم چوبی در دست دارد ابتدا سر کنید تا بفهمید از چه جهتی میخواید آنرا وارد نماید و سپس خود را با صد نزدیک کنید دفاع و حمله متقابل و متناسب را انجام دهید. در حالیکه ضربه از بالای سر وارد آید میتوانید با دفاع بالا رو حمله را مسدود کرده دست را بیکرد و سپس ضربه متقابل آرنج وارد نماید.

حالت (۱)



حالت (۲)



حالت (۳)

دفاع در مقابل چوب :



در این قسمت از عملیات کاراته :

همینطور نیز می‌توانید دفاع ضربدری بالا رو^(۱) انجام دهید . که این دفاع را ممکن است با دستها و یا چوب وارد سازید . در هر حال پس از دفاع ضربدری می‌توانید ضربه متقابلی بحریف چه با دست^(۲) و یا پا^(۳) وارد سازید .

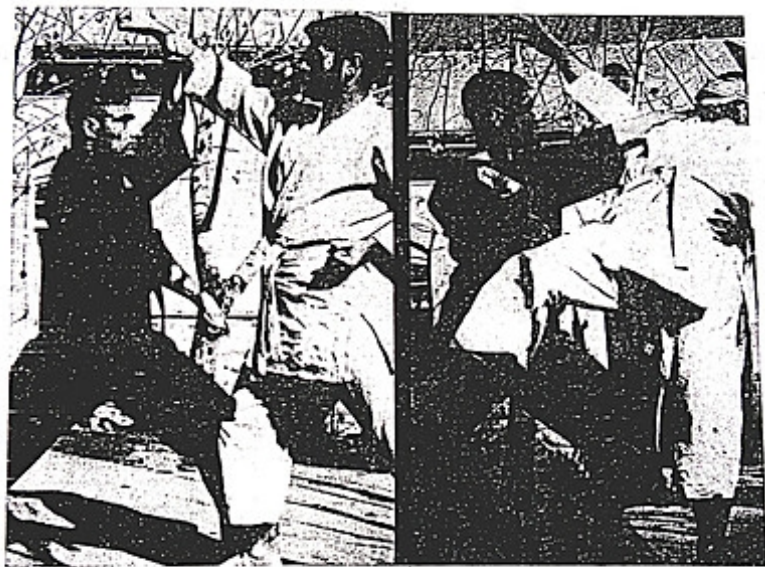


(1) - Jodan, Juji-uke

(3) - Geri Waza

(2) - Zuki Waza

• در این قسمت از عملیات دفاع شخصی کاراته میتوانید پس از دفاع در مقابل پیش مشت، دستی را که دفاع بالارو (۱) انجام داده است تا گردن حریف پیش برد. با دست دیگر پای جلویی او را بگیرد و بایک حرکت سریع در حالیکه گردن حریف را به عقب فشار میدهند پای او را از زمین بلند کنید. باین ترتیب تعادل حریف برهم خورده بیشتر بر زمین میافتد.



حالت (۱)



حالت (۲)

• میتوان از مقابل ضربه پیش مشت^(۱) پائین جاخالی کرده درحالیکه دستها را بزمین می فشارید لگد پس رو^(۲) انجام دهید .
جاخالی کردن در برابر ضربه حریف و سپس دفاع و حمله باها .



دفاع در برابر چاقو :

• دفاع در مقابل چاقو نیز همانند اصول دفاع در برابر چوب است با این تفاوت که دقت بیشتری نیز لازم دارد. در اینجا حمله با چاقو توسط دفاع پائینی دفع شده است. ولی ما میتوانیم از تکنیکهای کاراته بطرق مختلف در برابر حملات با چاقو استفاده کنیم.



(1) - Seiken, gedan zuki

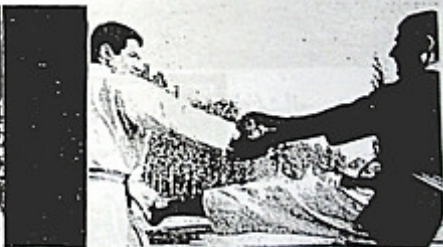
(2) - Ushiro, geri

انواع مختلف، دفاع شخصی در کاراته :

- هنگامیکه حریف با دو دست یقه را گرفته باشد میتوان با ضربه آرنج بین دست او کوبیده و از چنگال وی رهائی حاصل نمود .



دیگر تکنیکهای دفاع شخصی



انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :





انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :



انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :



حالت (۲)



حالت (۱)

ابزارهای تمرین در کاراته

* هر چند کاراته بی نیاز از شرایط خاص مکانی و ابزار و ادوات مخصوص میباشد و میتوان تمرینات آنرا در یک فضای محدود و بینهائی انجام داد . با اینهمه یک کاراته کائی خوب برای رسیدن به حداکثر کارائی ناگزیر از داشتن پاره ای وسائل مخصوص است . در زیر وسائلی که میتواند جهت فن و هنر کاراته مورد استفاده قرار گیرد شرح داده میشود .

۱- لباس کاراته کاران

لباس کاراته کاران ، لباس بومی ژاپنها بوده و یا بهتر بگوئیم کلیه نژاد زرد پوست از آن استفاده مینمایند و از جنس کتان انتخاب میشود .

او نیفرم کاراته «گی»^(۱) خوانده میشود و میباید برای شرایط زیر باشد .

الف - بلوز و شلوار آن کمی گشاد باشد .

ب- قسمت سمت چپ بلوز باید روی سمت راست آن بهنگام پوشیدن قرار

گیرد .

ج- کمربند باید یک برابرو نیم قد هر نفر در نظر گرفته شود .

د- رنگ لباس سفید و بمناسبتی سیاه انتخاب میشود .

* نحوه بستن کمر بند کاراته

الف - ابتداء و سر کمر بند را مساوی کرده و درست قسمت وسط آن را روی شکم قرار دهید.

ب- سپس از هر دو طرف استفاده کرده و کمر بند را دور کمر بسته و دوسر آنرا بچلو آورید.

ج - قسمت سر سمت راست را از زیر برد کرده و بدین ترتیب یک گره بسته میشود و سپس گره دوم را بطور معمولی زده و قسمت سر گره باید رو قرار گیرد و درخاتمه دو سر اضافی کمر بند باید مساوی هم آویزان شود .

* ۲- تخته‌ی تمرین: (۱)

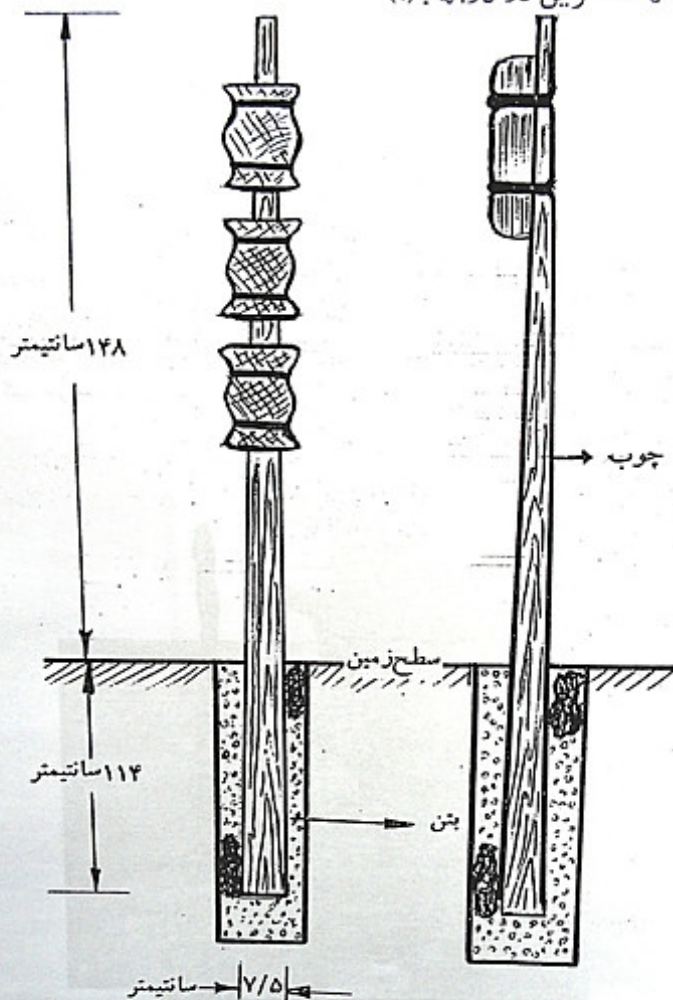
این ابزار عبارتست از تخته‌ای بطول ۸ تا ۷ فوت میباشد که ۳ تا ۴ فوت آن در زمین بوسیله بتن محکم شده است . ارتفاع این تخته پس از نصب باید تا بالای سینه یک فرد عادی باشد .

ضخامت آن در بالا نیم تا یک اینچ و در پایین ۳ اینچ است . در ۳۰ سانتیمتر بالای این تخته یک بسته حصیر و یک لاستیک اسفنجی بصحامت ۲ اینچ و قطر ۴ اینچ که پارچه‌ای روی آن پوشانده برای تمرینات با در قسمت پائین تر نیز یک لاستیک اسفنجی با مشخصات فوق نصب میکنند .

تخته‌ی تمرین باید پس از نصب دارای فنریت کافی باشد بطوریکه با یک فشار معمولی بی‌الای آن ، دامنه نوسانی حدود ۵ تا ۶ اینچ بوجود آید .

تخته تمرین باعث قویتر کردن فن می‌گردد در این حالت شخص باید این تخته را عیناً حریف فرض کرده سعی نماید تمرکز عضلاتی و کنترل نفس کشیدن و تمام نکات دیگر را در آن مورد بکاربرد باین ترتیب فن را واقعاً احساس خواهد نمود . این طریقه‌ای مناسب برای سفت کردن نقاط ضربه زننده دست یا پا میباشد . در تمام حالات نقطه برخورد باید حدود ۵ سانتیمتر بطرف داخل و پشت تخته‌ی تمرین در نظر گرفته شود . در لحظه برخورد یک نفس قاطع و شدید خارج کنیم و در حالت عقب کشیدن فن نفس را بداخل ببریم .

دستگاههای تمرین در کاراته : (۱)



(1) - Makiwara

ضربه مستقیم پیش مشت با تخته‌ی تمرین:

برای انجام ضربه مستقیم پیش مشت باید فاصله بین شما و تخته تمرین باندازه‌ای باشد که وقتی دست را کاملاً باز کنیم حدود ۵ سانت از آن تجاوز کرده باشد. دقت کنید که درست نقاط ضربه زنده پیش مشت اصابت کند.

برای ضربه مخالف ابتدا کفل را کاملاً بعقب برگردانیده و سپس همزمان با جلو آوردن دست مخالف کفل را جلو بیاورید و کاملاً قفل کنید.

دقت نمایید که پشت بدن صاف باشد و دست از نزدیک بدن عبور نماید و پاشنه پا از زمین بلند نشود.

در تمرینات ابتدا با سرعت و قدرت کمتری ضربات را اجراء کنید و رفته رفته با سرعت و قدرت خود بیفزایید. بطور کلی حداکثر نیروی خود را در لحظه برخورد متمرکز کنید. سرعت بعقب کشیدن مشت باید بیشتر از سرعت بجلو راندن آن باشد.



ضربه مستقیم پیش مشت با تخته‌ای تمرین:

- تصاویر زیر بارز صحیح حرکت دست را در انجام ضربه مستقیم پیش مشت و نزدیک شدن آنرا به تخته تمرین نشان می‌دهد.



حالت ۳



حالت ۲

ضربه مستقیم کف دست با تخته‌ی تمرین (۱):

● برای آماده کردن کف دست با دستگاه تخته تمرین می‌توانید قدرت لازم را بدست آورده ضمناً کف دست را قوی‌تر نمائید. نحوه انجام این فن و مواردی که باید در نظر گرفته شود همانند ضربه مستقیم پیش مشت است.



حالت ۱



حالت ۲

ضربه دورانی آرنج با تخته‌ی تمرین (۱)

• برای انجام ضربه دورانی آرنج همانطوریکه در مورد ضربه مستقیم گفته شد عمل میشود. با این تفاوت که در اینجا بدستگاه تخته تمرین نزدیکتر از فاصله پیش مشت بایستید.



ضربه دورانی آرنج از داخل

پایان تکنیک

حالت ۱

برای انجام ضربه دورانی آرنج به پهلوی (۱) بهتر است بطریقه پاگشاد که تقسیم وزن بطور مساوی بر هر دو پا است بایستید بطوریکه تخته تمرین در پهلوی شما قرار گیرد.

(1) - Empi, uchi

(2) - Empi, yoko, uchi

(۱)

ضربه دورانی لبه خارجی دست با تخته تهرین:

● برای اجرای این فن، ضربه دورانی لبه خارجی دست را که دست ضربه زننده باید با سرعت از پشت گوش بطرف تخته رها شده و در لحظه برخورد تمام عضلات منقبض شود.

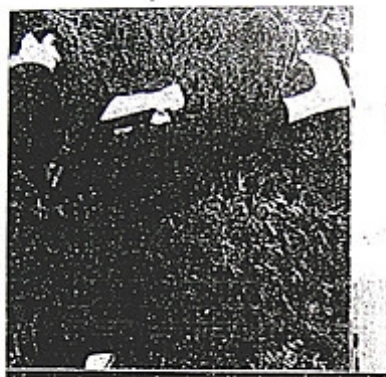
برای انجام این فن، پهلو بهتر است طوری بایستید که تخته در پهلو شما قرار داشته باشد. برای ضربه خارجی ابتدا کفل را به خارج ببرید و سپس در حین انجام فن بداخل فشار دهید.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



ضربه لگدیشر و بتخته تمرین: (۱)

برای انجام این فن رو بتخته‌ی تمرین ایستاده بطوریکه فاصله شما از تخته باندازه یک دست باشد.

حالت ضربه همانند گارد یکم تا خانمه تکنیک لگدیشر و مییاشد.



ضربه لگد جانبی بتخته تمرین:

حالت اول

فن لگد جانبی را بهتر است از حالت ایستادن پا بطوریکه تخته در پهلوئی شما باشد انجام دهیم. این فن را از دو حالت میتوانی بکار بری. در حالت اول ابتدا طوری بایستی که فاصله پای لگد زنده با تخته حدود یک فوت باشد. آنگاه پای لگد زنده را بلند کرده تا نزدیک زانوی پای دیگر برده از آنجا با سرعت و قدرت لبه کناری پارا بتخته مزبور بزنی.

حالت ۱

ضربه لگدجانبی بتخته‌ی تمرین: (۱)

حالت دوم اینست که در فاصله بیشتری از تخته قرار بگیرد و سپس فاصله خود را با وسیله‌ی قدم دوپل یا تخته تنظیم نماید. با وریکه لبه‌ی خارجی پابند فله مورد نظر تخته اصابت نماید. از تخته‌ی تمرین میتوان برای تقویت و تمرین مشت و از گونه، مشت کناری، لبه خارجی دست، سرانگشتان، لگد دورانی و غیره نیز استفاده نمود.



حالت ۲



حالت ۱



پایان تکنیک

۳- جعبه شن:

این ابزار عبارتست از جعبه‌ای پراز شن میباشد که بیشتر برای تمرین دادن سرانگشتان و گاهی برای تمرین دادن لبه‌ی خارجی دست بکار می‌رود. بتدریج پس از قوی تر شدن سرانگشتان میتوان از دانه‌های درشت‌تر استفاده نمود. ضربات را در ابتدا بطور ملایم وارد سازید و کم کم شدت آنها بیفزائید.



پایان تکنیک



حالت ۱

قوی کردن ضربه‌ی سر انگشتی با جعبه شن



پایان تکنیک



حالت ۱

قوی کردن ضربه‌ی یک انگشتی و دو انگشتی با جعبه‌شن :



ضربه با پاشنه پا بتخته‌ی تمرین از پهلو



این تمرین نیز همانند ضربه لگد
جانبی به تخته تمرین (صفحه ۳۴۹)
بطرفی که تشریح شده اجراء میشود

۴- کیسه‌های مشت و لگند:

این کیسه‌ها در دو اندازه بطولهای $۳/۵$ و $۱/۵$ فوت میباشد که از بالا طوری آویزان میشوند که پائین آنها تا حد استخوان تهیگاهی قرار داشته باشد. این کیسه‌ها بیشتر برای تمرینات پا و گاهی تمرینات دست بکار میروند. نوع بزرگتر جهت قوی کردن و تمرین تمرکز قوا بر لگند بکار می‌رود و نوع کوچکتر مخصوصاً هنگامیکه آنرا بحرکت در آوریم تمرین خوبی برای ضربه بحریف متحرک میباشد. این کیسه‌ها جهت تمرین انواع لگندهای پرنده بسیار مناسب است.

۵- حلقه‌ی کشش پا:

این حلقه که بوسیله قرقره‌ای بسقف متصل میشود، از آن دو سر طنابی آویزان میگردد. این وسیله برای نرمش یا مورد استفاده واقع شده و طرز کار آن بدین طریق است که يك پارا داخل طناب کرده و پادست در جهت مخالف پارا بالا و پائین هدایت کنید.

۶- کشش آهنی:

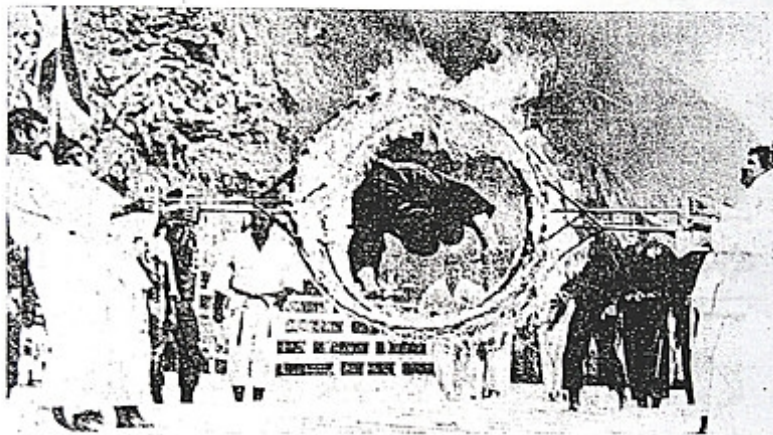
این وسیله را کاراته‌کاران برای قدرت‌گیری بیشتر مورد استفاده قرار میدهند.

۷- آینه:

هنگام تمرین فنون کوناگون در جلویك آئینه میتوانید خود متوجه اشتباهات احتمالی خود باشید. و در تصحیح آن فنون بکوشید.

فصل چهارم

بخش عملیات جودو⁽¹⁾



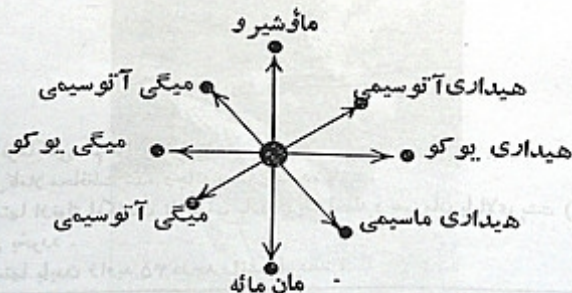
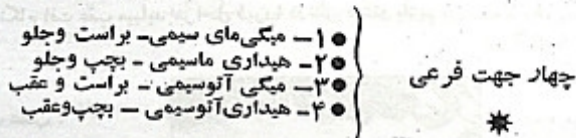
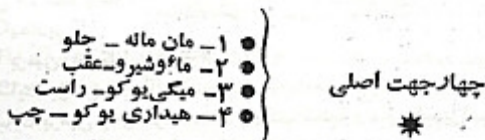
• برای اینکه از فنون کاراته نتیجه دلخواه را بگیریم، میباید از تکنیکهای مبارزه جودو که در این بخش کتاب آورده شده استفاده کنیم. این فنون منتخبی از عملیات جودو بوده که کاراته آموزان بهنگام درگیری می‌باید از آن استفاده کنند.

عملیات جودو

کلیات :

• هاپوکوزوشی (۱) (تعادل هشت گانه)

• برای اینکه از فنون جودو بتوانیم نتیجه دلخواه بگیریم بایستی از یک سری اصول پیروی کنیم که یکی از آنها هاپوکوزوشی یا تعادل هشت گانه است .
ما میتوانیم تعادل حریف را به هشت جهت که چهار جهت آن اصلی و چهار جهت آن فرعی است بهم بزنیم که عبارتند از :



افتهای جودو (۱)

افت جلو:



- بهنگام افت جلومی باید مراحل زیر را در نظر داشته باشیم .
- ۱- میباید سعی کنیم پاها کاملاً بهم چسبیده باشد .
- ۲- زانوها کمی خم شده باشد .
- ۳- سر را بالا نگهداریم .
- ۴- کف دستها بزمین و در مقابل صورت قرار بگیرد .
- ۵- در موقع اسابت بزمین بازوها بزمین عمود نبوده و حتماً باید زاویه داشته باشد .
- ۶- در موقع اسابت بزمین بجز سر انگشتان پا و کف دستها و تمام ساعد با کف دستها ناناتهای ساعد جای دیگری از بدن با زمین تماس نداشته باشد .
- بهنگام افت عقب میباید مراحل زیر را در نظر داشته باشیم .

افت عقب:



- ۱- زانوها کمی خم شده باشد .
- ۲- سر کاملاً محافظت شده و چانه بسته چسبیده باشد .
- ۳- دستها از نوک انگشتان تا انتهای بازو در یک لحظه و همزمان با بالای پشت (قوس پشت) بزمین بخورد .
- ۴- دستها با بدن زاویه ۴۵ درجه را تشکیل دهد .

افت چپ :



• هنگام افت چپ و راست می باید عینا بمانند افت جلو و عقب مراحل زیر را در نظر داشته باشید.

- ۱- يك دست با پای موانق بجهت مخالف بدن رفته و آماده ضربه خوردن بزمین باشد .
- ۲- بدن را پهلوی بزمین نزدیک کنید .
- ۳- پای تحمل کننده وزن از زانو خم شده باشد .
- ۴- دست همزمان با بدن (بازاویه ۴۵ درجه) بزمین اسابت کند .
- ۵- سر بالا قرار گیرد .
- ۶- دست دیگر روی شکم باشد .

تیسره : زاویه دست اسابت کننده بزمین میتواند بین ۳۰ الی ۴۵ درجه باشد .

افت راست



(۱) فن کمر :



• برای اجرای این فن از کشش بجلو استفاده میشود و سپس دست راست از یقه حریف جدا شده و از زیر بغل حریف گذشته و در قسمت پشت حریف کمر بند او را میگیرد و در حالیکه زانوها خمیده است باسن را بزرگشکم حریف تکیه داده و با دست کردن زانوها و کشش دستها حریف را از روی کمر خود بزمین میزنیم .

(۲) پرتاب از بالای سر :



• برای اجرای این فن می باید از کشش بجلو استفاده شود . دستی که یقه را گرفته آزاد شده و از زیر دست مخالف حریف میگذرد در حالیکه میچرخیم سرشانه حریف را میگیریم ، در این حالت دست دیگر سر آستین حریف را گرفته آنرا از بالای سر پرتاب میکنیم . در این وضعیت پاها نباید بیش از ۲۰ سانتیمتر از همدیگر فاصله داشته باشد .

(1) - Ogoshi

(2) - Epon Seonagch



پرتاب از بالای سو بطور یقنه دست : (۱)

• این فن درست مثل فن پرتاب از بالای سر انجام میشود با اختلاف اینکه دست از یقه جدا نشده فقط آرنج دست بزیر دست مخالف طبق تصویر قرار میگیرد .

پرتاب پیچشی : (۲)



• در بکار بردن این فن از کشش بر است و جلو استفاده میکنیم . پای چپ را از جلوی پای راست بر است برده و پای راست را از جلوی پای چپ بچپ میبریم که در واقع میتوان گفت که جای دو پا با هم عوض میشود و پشت ما بطرف حریف گردش کرده و در حالیکه پای چپ از زانو بشدت خم شده است پای راست را کاملاً کشیده و در جلوی پای راست حریف قرار میدهیم طوری که قوزك خارجی پای راست حریف تقریباً به قوزك داخلی پای راست ما چسبیده و با کشش دستها حریف را در جلوی خود بز زمین میزنیم .

فن نیمه پیجشی: (۱)



• برای اجرای فن نیمه پیجشی از کشش راست و جلو استفاده میکنیم. و هماننگ با کشش پهلوئی راست خود را در مقابل شکم حریف قرار میدهیم و پای راست خود را در حالیکه زانوی خمیده اش را پشت راست میکنیم با پشت ران خود محکم بران پای راست حریف کوبیده و با کشش دستها و ران بر زمین میزنیم.

دیش بارای: (۲)

• برای استفاده از فن دیش بارای احتیاج به کشش بر راست داریم. باید دقت کرد که با کف پای چپ خود در ست زمانی بیغل قوزک پای راست حریف بزنید که حریف پای راست خود را از عقب از روی زمین برداشته و جلو آورده و میخواهد که وزن بدن خود را روی آن قرار دهد و هماننگ با این ضربه و با کشش بر راست حریف را بر زمین میزنیم نظیر این فن در کاراته (آشی بارای) نامیده شده و نحوه بکار بردن آن زمانی است که تعادل حریف را روی پائی که بیشتر وزن او را تحمل میکند بر هم زنیم. (مثلا از طریق ایستادن به جلو) فرق این فن با کاراته اینست که شما احتیاج به کشش بر راست ندارید و قادرید عمل خود را بدون کشش و با اجرای خود تکنیک حریف را بر زمین بزنید.



- (1) - Haray Goshi
(2) - Diash Burai

یاما آراشی: (۱)

• در این فن چودو ابتدا باید عمل کشش بر است و جلور انجام داده و سپس کلیه حرکات را که درست مثل فن (هارای گوشی است) و با اختلاف مختصری که در زیر شرح داده میشود انجام دهید.

در فن یاما آراشی اختلاف فقط در دستها میباشد که باید بدین صورت مورد استفاده قرار گیرد. دستها ثابت هستند ولی در این فن (یاما آراشی) دست راست از یقه جدا شده و سر کتف راست حریف را میگیرد.

سوده - تسوریکو میگوشی: (۲)

• اجرای این فن کمتر از فنون دیگر احتیاج بقدرت دارد و بهمین دلیل است که اگر درست و صحیح اجراء شود بسیار قابل استفاده و حتی برای دختران نیز میتواند فنی ارزنده و قابل استفاده برای درگیری با مردان بحساب آید.

برای بکار بردن این فن ابتدا باید از کشش راست و جلوی کشش بچپ و جلوی استفاده کنیم و سپس بترتیب اول حریف را بر است و جلوی کشیده و وقتی که تعادل حریف را بهم زدیم در حالیکه دست چپ ما که آستین حریف را گرفته کاملاً راست و کشیده است جهت کشش را ناگهان عوض کرده و حریف را از روی پهلو چپمان و بار است کردن زانوهای و کشش دستها بزمین میزنیم.

(1) - Yama Arashi

(2) - Soode Tesoriko Migoshi



اکورا آشی بارای: (۱)

• این فن باکشش راست در حال چرخش انجام میشود. و تمام حرکات درست مثل فن (آشی بارای) انجام میشود فقط اختلاف این فن در این است که کف پای چپ ما بایستی هر دو پای حریف را درو کند.



اسوتو گاری: (۲)

• در ابتدا از کشش بعقب استفاده میکنیم و سپس خود را کمی بطرف راست حریف کشیده و با پای راست خود که کاملاً کشیده است پشت پای راست حریف زده و او را بزمین میزنیم.

هانی گوشی : (۱)

• ابتداء در این فن از کشش بچپ و جلو استفاده کرده و در حالیکه دستها ثابت هستند پهلوئی راست خود را مقابل شکم حریف قرار داده و زانوی پای راست را تا حدود ۹۰ درجه خم میکنیم و سپس لبه خارجی کف پای خود

را در مقابل زانوی راست حریف قرار داده و فشار میدهیم و با کشش دستها حریف را از جا کنده و بزمین میزنیم .

اوجی گاری : (۲)

• این فن با کشش به عقب و درست مثل فن (اسو تو گاری) انجام میشود و تنها فرقی که با فن (اوجی گاری) دارد در اینست که بجای پای راست با پای چپ خود دپشت پای راست حریف میزنیم .

کوچی گاری: (۱)

• برای اجرای این فن از کشش به عقب استفاده میکنیم و حرکات دست درست مثل (اوجی گاری) عمل میشود و پنجه پای راست پشت پاشنه پای راست حریف قرار گرفته و باز انوی پای راست روی زانوی پای راست حریف مطابق شکل فشار میآوریم .

تسوریکو - میاشی: (۲)

• برای استفاده از این فن در جودو ابتدا با فن کشش بجلو عمل خود را آغاز میکنیم و این فن برای کسانی بکار برده میشود که دستهای خود را راست گرفته و از نزدیک شدن احتراز میکنند. حال دست خود را راست نگاه داشته و قسمت پشت گردن حریف را میگیریم و در حالی که حریف را بشدت بجلو میکشیم جلوی پاهای او خم شده و روی زانو میشینیم و وقتی که تعادل حریف بهم خورده و تقریباً روی پشت ماقرار گرفت زانو ها را راست کرده و حریف را از روی کمر بزمین میزنیم .

پرتاب یک پا: (۱)

• در این فن که ابتدا از کشش بجای استفاده میگردد لازم است حریف را از حالت تعادل خارج کرده و پای راست خود را روی شکم حریف قرار دهیم و خود به پشت روی زمین بخوابید در این حالت بایستی دستهایمان راست و پای راستمان جمع باشد و درست در لحظه‌ای که حریف با تمام بدن روی پای ما قرار گرفت پشت دستها را جمع کرده و پا را راست کنیم تا حریف از روی سر ما پرتاب شده و بزمین بخورد.

ساسائی تسوریکو میاشی: (۲)

• برای اجرای این فن ابتدایاً باید کشش بر است و جلو را انجام داده و سپس زمانی که حریف کاملاً رو به طرف راست خود کشیده و از تعادل خارج شد، کف پای چپ خود را در مقابل میج پای راست حریف قرار میدهیم و با کشش دستها حریف را بزمین میزنید.



(1) - Tomaag Nageh

(2) - Sasaie Tesoriko Maiashi



هیزا گوروما: (۱)

• این فن درست نظیر فن (سامانی تسوریکو میاشی) میباشد با این تفاوت که کف پای چپ خود را در کنار زانوئی پای راست حریف قرار میدهیم و باکشش دستها حریف را بزمین میزنیم .

ثابت نگهداشتن: (۲)

• ثابت نگهداشتن بیشتر در اجرای مسابقات جودو یعنی سلب کردن کلیه فعالیت و حرکات حریف در مدت ۳۰ ثانیه بعنوان ضربه فنی محسوب خواهد شد. شدمو ما برای اجرای عمل ثابت نگهداشتن میباید قبلا از یک سری فنون جودو آگاهی داشته باشیم. حال دو نمونه از ثابت نگهداشتن در جودو را در زیر نشان میدهیم. این عملیات بیشتر برای (عملیات کاماندوئی و پلیسی) مورد استفاده واقع میشود یعنی میتوانیم متهم را بمدت معینی هرگونه فعالیت را از او سلب نمائیم.



تاته شیهو هیزا هیشیگی (۳)



کامی شیهو جیمه (۴)

- (1) - Hieza Gorma (3) - Tate shiho Hieza Hishigi
 (2) - kata Movaza (4) - kami shiho Jimch

فصل پنجم



کاراته برای خانمها



منتخبی از عملیات کاراته توسط خانمهای کاراته آموز:



مقدمه

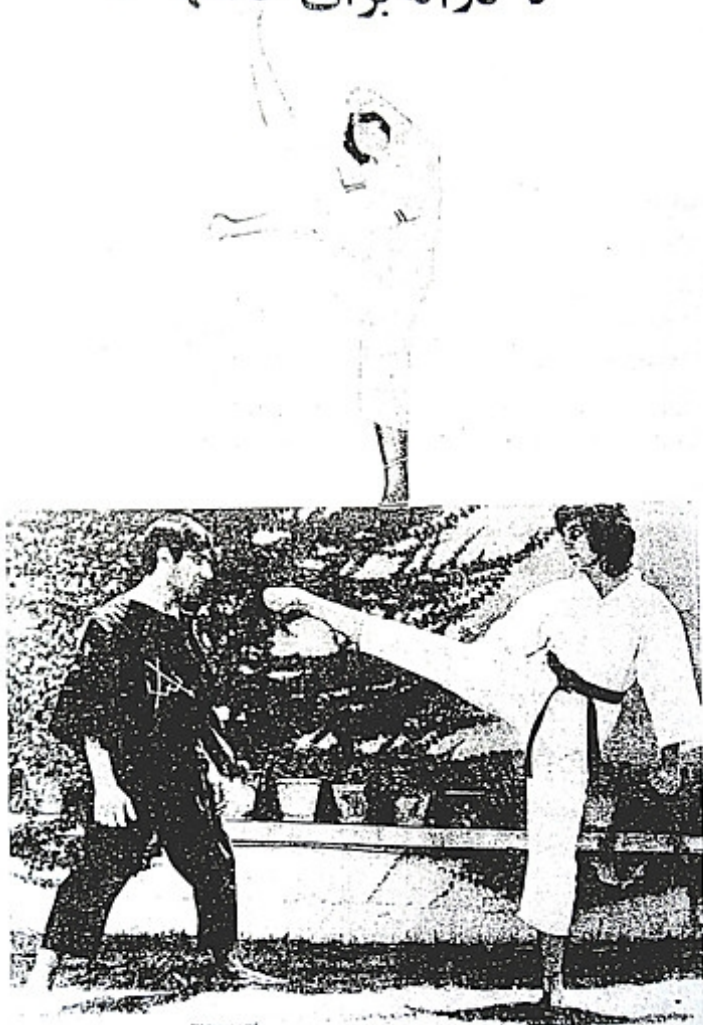
زنان و دختران میتوانند از (کارانه) بعنوان بهترین وسیله دفاعی استفاده کنند.

✽ خطاب من بزنان و دخترانی است که آزادی و آزادگی و فضیلت راهمپای مردان دلیر و شجاع طی کرده و جهان را بوجود خود آراسته‌اند. زنان نیمی از پیکر اجتماع را تشکیل میدهند و همانطور که گفته‌اند نخستین اپرای زندگانی انسانها دامن زنان میباشد.

بنابراین مسئولیت بس بزرگی بعهده شما زنان میباشد. برای اینکه در آینده کثرت و مانع جهت نیل بآرمانهای بشری آماده تر گردد زنان باید اطلاعات کافی در مورد علم و دانش و تربیت بدنی داشته باشند زیرا با تمام وجود احساس میشود که اجتماع امروز ما بیشتر از هر زمان بواقعیات و ارزش نیروهای انسانی و بهمبستگی احتیاج دارد.

امروزه مادر دنیائی بسر میریم که اندیشه توانا و پیدایش گر بشری اعماق دریاها و آسمانها را تسخیر کرده و به بسیاری از مشکلات و اصرار آفرینش پی برده است و زنان و مردان همپای یکدیگر ارزش واقعی خود را بانیروی اندیشه و تفکر و میزان دانش بثبوت رسانیده و بسیاری از علوم را تغییر داده و فرضیه‌ها و نظریاتی جدید عرضه داشته‌اند. بنابراین لازم است که زنان و دختران کشورمان مانند دیگر زنان بزرگ دنیا همزمان پیش روند. زیرا دنیای امروز سستی و تنبلی و کاهلی و یا ضعف و زیبونی را بهیچوجه نمی‌پذیرد. بدینجهت است که کشورهای متمدن جهان اساس فرهنگ خویش را برای جوانان بر پایه حداکثر استفاده از قوای فکری، روحی و بدنی توأم با پی‌ریزی نموده و آنان می‌آموزند که باتوسل بآموزش صحیح هر مانع و رادعی را خود از پیش بردارند.

• کاراته برای خانمها •



اکنون کمی بگذشته مینگریم :

روزگاری بود که زنان موجوداتی بی دفاع و لطیف بودند، عزیزترین یار آنها زروزیور بود. حال آندوره سپری گشته و با توجه به برابری و مساواتی که در همه شئون برای آنان قائل شده اند، زنان موفتند که در هر موردی پا پای مردان در سخت ترین موارد گام بردارند و بهمین جهت است که اطلاع و آگاهی در باره کاراته بهمان اندازه که برای مردان ضروری است برای زنان و دختران نیز لازم می باشد.

اجتماع امروز و بروز پیچیده تر میشود و هر روز داستانهای ازخسونت و تعدی و تجاوز علیه این و آن میشویم و نمیتوانیم مطمئن باشیم که هرگز آماج چنین خسونتهائی قرار نمیگیریم و بهمین دلیل است که زنان هم باید با فن کازاته آشنا شوند.

«موارد استعمال کاراته برای خانمها»

لازم است خانمها بدانند که در بدن آدمی نقاطی وجود دارد که از قسمتهای دیگر ضعیفتر است و هنگامیکه زنی مورد حمله و تعرض مهاجم قرار گیرد میتواند با خونسردی از شیوه کاراته برای ضربت زدن یکی دو تا از این نقاط استفاده کند و طرف را از پای در آورد.

زنی که میدانند در يك لحظه بحرانی چگونه از خود دفاع نماید بدرجات وضعش از زنی که فرار میکند بهتر است. اگر شما خانمها کاراته را بخوبی تمرین نمایید، قدرت، سرعت و چابکی حیرت آوری در بدن شما پدید میآید که هرگز سابقه نداشته است.

کاراته قبل از هر چیز، يك ورزش است. و فن دفاع از خود با دستهای خالی و غیر مسلح در برابر قویترین حریف می باشد. ضمناً بحفظ جوانی و تناسب اندام نیز کمک میکند.

در بسیاری از موارد خانمها سؤال میکنند آیا ما قادریم همانند مردان در

فن کاراته پیشرفت نمایم. در جواب کافی است بگویم (کاراته) قبل از اینکه روح جسم را تقویت کند یک هنر است و خانمها برای ارائه هنر در بسیاری از موارد گوی سبقت را از مردان ربوده‌اند.

شاید شما زنان عالی‌قدر اجتماع ماکه همواره من در طول زندگی خود احترام خاصی بر شما داشته و دارم در کاراته بچنین مقامی دست یابید. بنابراین لازم است که ارزش و مقام زنان را در طول تاریخ بیاد آورید.

● زنان بزرگ اروپا

شجاعت، جسارت و متانت اخلاقی از جمله صفات زنان متمدن اروپا میباشد. بعنوان مثال از آنا اسکودا نام میبریم. او یک بانوی شجاع انگلیسی است که از شهدای بزرگ مذهب پتروستان میباشد و در مقابل سخت‌ترین و شدیدترین شکنجه‌ها در ایمان خود راسخ و مصمم بود تا اینکه وی را سوزانیدند. همچنین ژاندارک منجی و فاتح فرانسه که شارل هفتم پادشاه فرانسه را وادار نمود که باو کمک بدهد تا شکست فرانسه را جبران نماید. و هنگامیکه به ارتش فرانسه وارد شد تمام سرداران جنگی راتحت تاثیر قدرت خود قرارداد و با نهایت رشادت در جنگ بزرگ (پاتای) پیروزی بزرگی نصیب فرانسه نمود (اورلئان) را متصرف شد. فرانسویان او را دوشیزه اورلئان مینامیدند. ژاندارک قبل از اینکه وارد ارتش فرانسه شود، توپ رانندیده و نمیدانست نقشه جنگ چیست ولی بعد ها او بود که بزرگترین نقشه‌های جنگی آن زمان را طرح کرد و شخصاً فرماندهی توپخانه را بعهده گرفت. این زن بزرگ چنین میگفت:

(من برای نجات فرانسه کوشیدم نه برای بدست آوردن ثروت).
محاكمه ژاندارک و دفاع او مدت چهار ماه بطول انجامید و بالاخره نیز او را در انبوه آتش سوزانیدند ولی نام او در تاریخ جهان همواره جاوید خواهد ماند.
مثالی دیگر:

خانم ماری کوری مخترع لهستانی است که پس از تحمل مشقات بسیاری موفق شد با همکاری همسرش رادوم را کشف نماید و جهانی را از اکتشاف او استفاده بسیار نموده و مینماید.

دگر بانو مونتاگرانت انگلیسی است که يك زن سیاسی بود و با تلاش مستمر و بی‌گير در سال ۱۹۴۶ بسمت نمایندگی مجلس بریتانیای کبیر انتخاب گردید .
 باز در مورد زنان سرآمد اروپایی میتوان از فلورانس ناپیتنگل نام برد که نخستین مؤسس سیستم پرستاری در انگلستان میباشد. این زن مرتب بتنهائی با چراغ بتمام اطاق های بیمارستان سرکشی مینمود و به تیمارداری آنان میپرداخت .
 و باز میتوانیم از زنان برجسته دیگری نظیر ایدیت لویزا کارل که در جنگ اول جهانی سربازان مجروح انگلیسی و فرانسوی را پناه میداد و با کمک بسیاری از مرز بهلندر هسپارشان میداشت . دگر پرفسور لیلیان پنسون که استاد دانشگاه لندن گردید .
 زنان ایران نیز باید بدانند هر زمان که اراده نمایند میتوانند سرآمد و منشاء اثر باشند .

زیر ا هوش و ذکاوت ما را جهانیان بستایش بر زبان میرانند لذا آرزو میکنم که شما زنان بانروی اندیشه و آرمان راستین و با توجه به دانش جهان امروز بتوانید خود را بجامعه باز شناسید و من با استفاده از تکنیک فن کاراته و ذن کاراته یعنی تربیت قدرت بدنی و فکری شما، آرزو دارم که بتوانم تحولی بوجود آورم تا موجودی ضعیف قلمداد نگردید .

بقول یکی از فلاسفه بزرگ انگلیسی :

قدرت یکی از فضائل مهم اخلاق انسان بشمار میرود. این قدرت که با استقامت شجاعت و دانش توأم گردد تمام طوفانها و گردابه های زندگی را خنثی کرده ، فتح و پیروزی را در بر دارد .

زنانی که دارای قدرت و شجاعت و دانش هستند میتوانند مقدرات قومی را تحت نفوذ خود قرار داده بر دنیا حکومت نمایند .
 مانند الیزابت دوم ملکه انگلستان ، ایندیرا گاندی نخست وزیر هندوستان و غیره .

فصل نهم

سای^(۱)

ترکیب حرکات کاراته باسای



سای :



همانگونه که قبلاً گفته شد کاراته فن
و هنری است که انسان را قادر بدفاع
از خویش در برابر حملات خارجی
مینماید.

در این کتاب ضمن نمایاندن کاراته
بغنوان هنری باتوان بخش ماوراء
تصور، پیوسته کوشش بعمل آمده
است که تمامی فنون متکی بر واقعیات
و قابل اجرا برای يك انسان معمولی
باشد. اکنون بر پایه این واقع بینی
یاد آور میشویم که توانائی يك کاراته
کای خوب در مقابله با حملات خارجی
دارای حدود نهایی است، بویژه هنگامی
که این حملات با کمک سلاحهائی
انجام پذیرد. در اینجا از ابزاری نام
میبیریم که میتواند این حدود برابر
تهاجم چند نفر بامرگبارترین سلاح
های سرد بمقدار قابل ملاحظه‌ای
بالا برد.

با کمک سای و بار عایت اصول
و فنون کاراته میتوانید بخوبی در
برابر شمشیر، سرنیزه و دیگر سلاح
های سرد استادگی نمائید.



بانکیه دادن سای بساعد میتوانید دفاع ساعدی ، دفاع بالارو ویدافاع پائینی رادر مقابل هر گونه سلاح سرد انجام دهید .



سای را میتوانید بصورت ضربدر در برابر سلاح سرد طوری قرار دهید که سلاح مزبور در میان آن قفل شده و امکان تحرك از آن سلب گردد .



بخش هشتم

* ۱- ذن

* ۲- یوسا

فصل اول

(۱)

زن

(۲)

فلسفه زن کاراته



فلسفه ذن کاراته

● کاراته با مطالعه علمی و بکارگرفتن نیروی فیزیکی و برانراهمیت بی اندازه‌ای که از نظر حیات فکری داشته، نگارنده را ملزم بیادآوری نکاتی چند نموده که ذیلا شرح داده میشود.

● ۱- کاراته را میتوان در جامعه ایران يك ورزش علمی، ناشناخته دانست در نخستین حلقه شاید نمایش قدرت بدنی مورد توجه عده‌ای قرار گیرد و شخص از تربیت نیروی فکری آن بی‌خبر باشد. لذا نگارنده برخلاف برداشت عموم و قضاوت دیگران بقصد الغاء مفهوم واقعی کاراته خود ملزم میدانم کاراته یعنی این علم تربیتی (که در این بخش رفته است) را دقیقاً بیان دارد.

● ۲- نگارنده همواره در طول کتاب ضمن پرورش جسمی، هدایت فکری را در نظر داشته و خواسته است که ذوق و تمایلات و عواطف انسانی را در عین قدرتمندی برانگیزد و بر ارزش و مقام انسانی، اصول کاراته را پیاده نماید.

● ۳- از آنجائیکه یگانه عامل مهم، ترقیات و پیشرفتهای جامعه انسانی است. پس اهمیت افراد در بالا بردن اهمیت اجتماع از «عامل انسانی» و نیروی کار تکنیک بشری، مورد توجه قرار میگیرند. زیرا بلندترین شاخه‌های پرنمر را میتوان درخت انسانی دانست و کلیه تحولات (اقتصادی، جنبشها، نهضتهای علمی و فکری و اجتماعی و تحول و ترقی، ابداعات و سیر و تقویر و تحول) بدست انسانها و از خود انسانهاست پس افراد خود هستند که مسیر وقایع و تحولات را تعیین و تحت تأثیر قرار میدهند لذا باید بشناخت عامل انسانی بمطالعه برخواست و نظام جدیدی بوجود آورد لذا در طول کتاب خواستهای نظام تربیتی (بدنی و فکری) را با آموزش کاراته شروع کرده و مقام انسانی را در عین قدرتمندی و بانیروی اندیشه پیاده کرده که در این بخش تشریح گردیده است.

● ۴- بالاخره آنچه مسلم است کتاب حاضر در زمینه و موضوعی نوشته شده است که در کشور ما کاملاً ناآشناگی دارد و مسلمانان جوان بر پایه دانش و بینش موانع و سدها را درهم کوبیده و افتخارهای جدیدی پیش دیدگان نسل آینده خواهد گشود.

پیدایش و تکامل ذن^(۱)

● ذن از تعالیم آئین بودائی سرچشمه گرفته است. در حدود ده قرن بعد از بودا این آئین توسط یکی از متفکرین هندی بنام بودیدهارما^(۲) از هند به چین رفت. این اندیشمند بعضی از عقاید آئین بودائی و نظریات خود را وارد چین نمود. از آمیزه آنچه که او تبلیغ نمود و بعضی از تعالیم نائوئیسم و تکامل این نوزاد ذن پای بعرضه وجود نهاد ذن بعد از چین به ژاپن رفت و در عرض چند قرن اخیر دوره شکوفائی خود را طی نمود و در طول قرن بیستم ذن بوسیله چند نفر از علاقمندان این طریقت به غرب معرفی گردید.

در دو دهه اخیر بعضی از ویژگیهای ذن بطور بارزتری فرهنگ^(۳) غرب را تأثیر بخشیده است. چنانچه ملاحظه میشود برای آشناسدن با چگونگی تولد، رشد، بلوغ و تکامل ذن باید آنرا در ادوار مختلف و در کشورهای گوناگون مطالعه نمود عبارت دیگر مطلوب تر آنکه مطابق طرح زیر، ذن را مورد مذاقه و بررسی قرار داد. این مطالعه خیلی کوتاه و مختصر انجام میشود.

۱- بیوگرافی^(۴) و شخصیت بودا:

● نامش سید مارتا گوتاما بودا^(۵) بود و در سال ۵۶۰ قبل از میلاد در هند متولد شد. او پسر یکی از راجه‌های شهر لوبینی^(۶) (اکنون در مملکت نیپال واقع است) میباشد و در سن ۲۸ سالگی ازدواج نمود و ثمره آن پسر بود. بودا بعد از تولد این پسر برای وصول به آرامش کامل زندگی معمولی را رها کرده و کوشید با توسل به شیوه‌های گوناگون از قبیل، فلسفه و زهد و پرهیزکاری و گوشه‌گیری به آرامش برسد. وی مدت ۶ سال در حال گوشه‌گیری و اندیشیدن بود تا اینکه در سال هفتم لبریز از روشن بینی و بصیرت گردیده و به آرامش رسید. بودا بعدها آنچه را که کشف نموده بود در اختیار دیگران قرار داد.

(1) - Zen

(2) - Bodid Harma

(3) - Culture

۴ - شرح حال

(5) - Sidd Martha Gautama

(6) - Lanbini

۲- چهار اصل بودائیسیم:

دکترین بودا در چهار اصل بشر ح ز بر خلاصه میشود.

- ۱- تولد و مرگ، هر دو باعث ایجاد رنج و اندوه گردیده و زندگی بی فایده است. «حقیقت برنج ها و آلام».
- ۲- اندوه و پوچی زندگی (۱) بواسطه افرات انسان درخواستن است. «علت حقیقت برنج و آلام».
- ۳- با از بین بردن خواستن، اندوه از بین می رود. «تاریک برنج ها و آلام در سلسله علت و معلول».
- ۴- برای از بین بردن خواستن فرد باید از خود و هوش خود استفاده نماید. در واقع حقیقت چهارم بیان وسائل و اسبابی است که آدمی را بحقایق سه گانه قبلی که در واقع طریقته «سیر و سلوک» و تربیت نفس است میرساند و آن وسائل همان طرق و راههای هشتمانه زیر است. (۲)

۱- نظر راست ۲- نیت راست ۳- کلام راست ۴- کردار راست ۵- معاش راست

۶- سعی و عمل در راه راستی ۷- اندیشه و تفکر در راه راستی ۸- تمرکز فکر در معنای راستی.

۱- فلسفه پوچی آلبر کامو ترجمه دکتر محمد تنی غیائی زمستان ۱۳۴۹، از انتشارات پیام، صفحه ۱۳ «شاید پیام خوشبینانه کامو رابطه آن با دکترین بودا در مبنای یکی باشد» . زندگی پوچ است، جهان فراخورد حال آدمی نیست، اما زمین طبیعی ترین جایگاه بشر است، زندگی با چون و چرا تلخ میشود، کیتی همواری نمیپذیرد، چون درهای بسته حیات با کلید عقل گشوده نمیشود پس آنرا چنانکه هست بپذیریم، با مبارزه، جام دل توی را سرشار از شور هستی کنیم، زندگی زیباست نه منطقی، نباید باستقبال مرک شتافت، با گرمی خورشید و لطافت آب دردم آمیزیم، روی جهان هم انگیز و پشت آن دل انگیز است. کامودرد را بررسی میکند تا درمان آنرا نشان دهد. کامو شاهد لحظاتی بوده است که در آن مدت، زندگی شبیه آبکینه شفاف میشود و میتوان از خلال آن به بی ارزشی همه چیز پی برد. اما اوجبای آنکه نومید شود، اتفاقاً زندگی را بخاطر همان نا پایداری دوست تر میدارد. فلسفه پوچی واژه دیگری اعتبار جهان نیست؛ دورنگی از وارستگی و استغنا و اخلاص سوفیانه دارد.

۲- تاریخ ادیان - تألیف علی اسفند رحمت، اسفندماه ۱۳۴۵، از انتشارات ابن سینا

۳- تعلیمات بودیدهارما^(۱)

چهار اصل اساسی بودیدهارما عبارتند از :

* الف - ذن عبارتست از تجربه‌ای که فرد باید بخورد، آنرا تجربه کند. شخص با خواندن آثار نوشته‌ها و ادبیات ذن به آرامش و روشن بینی واصل نخواهد شد. ذن هیچگونه مقام و اقتدار را برسمیت نشناخته و فرد باید خود قدرت و اقتدار خود باشد.

* ب- بی ارزش نمودن واژه و کلمه:

کلمات علائمی بر روی کاغذ و اصواتی در فضا میباشند. آنها جانشین‌های نارسائی برای حقیقت بوده و قادر نیستند تجربه فردی را بفرد دیگری منتقل نمایند. بهمین جهت ذن برای واژه و کلمه ارزشی قائل نبوده و معتقد است که هر فردی باید خود شخصا زندگی و حقیقت را تجربه نماید.

* ج- اشاره مستقیم به تجربه فرد و نشان دادن راه:

حقیقت چیزی است که انسان بوسیله تجربه میتواند آنرا لمس کند و هیچ راه دیگری برای وصول به آن موجود نیست. تجربه چیزی است که خود اتفاق میافتد نه آن چیزی که فرد بخود تحمیل میکند. بعبارت دیگر برای درک حقیقت باید کوتاه‌ترین راه را انتخاب نمود.

بگفته حافظ :

لقین درس اهل نظریک اشارتست * * * * * کردم اشارتی و مکرر نمی‌کنم

* د- برای وصول به آرامش و روشن بینی، فرد باید در بحر وجود خویش غوطه‌ور گردیده و قادر باشد که خود کاوی نماید. وقتی که برده خود فروافتد، انسان قادر است که به آرامش و روشن بینی واصل شود.

۴- تعلیمات تائوئیسم و خصوصیات روحی چینی ها :

☆ تائوئیسم درحقیقت مذهبی بدون خدا، دعا، پیشوای مذهبی و قربانی نمودن میباشد. این شیوه درحقیقت نوعی فلسفه متعالی برای زندگی کردن است. کتاب این مذهب تائوت چینگ^(۱) نامیده میشود. این کتاب دارای دو بخش است. یکی درباره تکوین حیات و دیگری راجع به چگونگی راه و روش زندگی. سه اصل در این آئین مهم است.

الف- مهربانی و شفقت

ب- پیروی از اعتدال

ج- فروتنی و تواضع

چینی ها مردمی هستند بسیار زمینی، اهل عمل و دور از خیال بافی، زندگی روزمره برای آنها بسیار مهم بوده و يك شیوه انسانی زندگی بنظر آنها از يك دكترین خشك و جامع فلسفی، مذهبی یا اخلاقی برتر است.

۵- تعلیمات پیشوای ششم.

☆ بعضی از اصولی را که هوئی ننگ^(۲) به تعالیم بودا و بودید هارما افزوده عبارتند از:

* الف- او مخالف با تمرکز قوای ذهنی در حول محور خاصی بوده و معتقد است که پدیده اندیشیدن را باید بحال خود گذارد. این پیشنهاد در حقیقت توصیه تداعی آزاد به فرد میباشد.

در حقیقت آنچه هوئی ننگ میگفت بدان معناست که ما بطور تصنعی، هیچ چیز را به اندیشیدن تحمیل نموده و پدیده اندیشیدن را کنترل و مهار ننمائیم.

* ب- برخلاف بعضی از فرق بودائیسم که اندیشیدن در حال نشسته را توصیه مینمودند نشستن را توصیه نمی نماید.

* ج- برخلاف مکتبی که شین شائو^(۳) بنیان گذار آنست و بنام مکتب تدریجی^(۴) نامیده میشود. در مکتب^(۵) ذن مراحل مختلفی موجود نبوده و نام این مکتب ناگهانی^(۶) میباشد.

(1) - Tao Te Ching

(2) - Hoi Neng

(3) - Shin Shao

(4) - Gradual

(5) - Stages

(6) - Suddenschool

★ باری بعد از پیشوای ششم جانشینی از بین رفت. امروزه دو مکتب ذن یکی بنام مکتب سوتو^(۱) و دیگری مکتب رن ذی دارای پیروان بیشتری میباشد. مکتب رن ذی در سال ۱۱۹۱ و مکتب سوتو در سال ۱۲۲۷ بعد از میلاد وارد ژاپن گردید و هر دو مکتب در حال حاضر از اندیشیدن در حال نشسته استفاده میکنند. فرق این دو مکتب در اینست که در مکتب سوتو از کوان^(۲) استفاده نمیشود و بفرم طبیعی نزدیکتر بوده و مکتب رن ذی دارای شیوه‌ای خاص برای کشف حقیقت است که تصنعی میباشد.

Soto
* ۱- سوتو یکی از شاخه‌های ذن میباشد. این مکتب یکی از مکتب‌هایست که بعد از ورود ذن به ژاپن در این سرزمین شکوفان گردید. در این مکتب تصنع کمتر به چشم می‌خورد و برخلاف شاخه دیگر ذن یعنی رن ذی که در آن از کوان استفاده می‌گردد، در مکتب سوتو از آن استفاده نمیشود.

۲- کوان :

کوان رامیتوان معما ترجمه نمود. برای تربیت ذن‌گرایان، استادان ذن معما هائی طرح نموده‌اند که ذن‌گرایان باید جواب این معماها را ارائه دهند. اصولاً کوان متعلق به مکتب رن ذی (RINZAI) بوده و در مکتب سوتو (SOTO) از آن استفاده نمیشود. این عمده ترین تفاوت بین این دو مکتب ذن میباشد. در ادبیات ذن توده بیشماری کوان وجود دارد.

هاکوین (HAKUIN) (۱۷۶۸-۱۶۸۵) که بنیان‌گذار مکتب رن ذی جدید میباشد، سیستم جامع و جدیدی از کوان را بوجود آورد. تعلیمات در این مکتب دارای شش قسمت است که پنج قسمت آن پیدانمودن جواب تعداد بیشماری کوان میباشد.

گذراندن این مرحله برای اخذ درجه استادی در حدود ۳۰ سال طول میکشد برای نمونه نام چند کوان رایج و مشهور را متذکر میشویم.

- * ۱- چهره اصلی.
- * ۲- صدای يك دست.
- * ۳- آیامیتوان صدای آنچه را ایجاد صدانمیکند، شنید.

معمولاً اگر ذن‌گرا اصول و تعلیمات ذن را خوب درک و جذب نموده باشد، قادر خواهد بود به کوان ها جواب دهد.

(1) - Rinzai

(2) - koan

ذن چیست؟



بیان مفهوم ذن یا عبارتی بدست دادن تعریفی از ذن چنانچه خواننده بتدریج توجه خواهد نمود تقریباً امکان ناپذیر میباشد. با این وصف تعاریف سه تن از متفکرین معاصر ادبیات ذن همراه با معرفی آنان بنظر میرسانیم.

● ۱- پروفوردی . تی . سوزوکی (۱) (۱۹۶۶-۱۸۶۹)، اهل ژاپن، استاد فلسفه بودایی دانشگاه او تانی (۲) در شهر کیو تو (۳) که متجاوز از ۹۰٪ ادبیات ذن بوسیله او بدنیای غرب معرفی گردیده است.

پروفور سوزوکی دارای تالیفات بسیاری بزبانهای ژاپنی و انگلیسی بوده و کفایت اشاره شود که تعداد کتبی که او درباره ذن، فقط بزبان انگلیسی نوشته است بیش از ۲۵ جلد میباشد. بعقیده او :

ذن عبارتست از رهایی، ذن یعنی رهایی از تمام قیود. ذن یعنی پرورش خود آگاه و ناخود آگاهی که ماوراء هرگونه دوگانگی و دواندیشی میباشد. ذن یعنی پرهمیز از کوشیدن در راه اندیشیدن در باره مسئله ای خاص. ذن یعنی اندیشیدن در خارج از محدوده تضاد ذن یعنی وراء منطقی زیستن و منطقی اندیشیدن. ذن یعنی طریقتی که خود را درگیر مسأله ای خالق، معاد، روح، پاداش و توبیخ و مسائلی نظیر مفهوم زمان مکان و حیات و مرگ نمی نماید. ذن ماوراء اندیشه، منطق و تجزیه و تحلیل میباشد. ذن یعنی شیوه ای که بطور مداوم راه رستگاری و رهایی را نشان میدهد. ذن یعنی وصول به آرامش و روشن بینی بدون اندوختن علم و دانش.

(1) - Daisetz Teitaro Suzuki (3) - kyoto

(2) - Otani

● ۲- آلن واتس: (۱) فیلسوف، نویسنده، محقق و متفکر آمریکائی، که متجاوز از ست جلد کتاب در زمینه مذهب و فلسفه دارد. وی مدت‌ها در دانشکده‌های معتبر آمریکابه ریس اشتغال داشته و چندین کتاب درباره ذن نوشته است. واتس هم‌اکنون رئیس کادمی آمریکائی مطالعات آسیائی، واقع در شهر سانفرانسیسکو میباشد. او گوید:

* ذن نه مذهب است و نه فلسفه، نه علم است و نه روانشناسی، ذن شیوه و روشی است برای رهائی و رستگاری. ذن یعنی مجموعه اصولی که انسان با رعایت آنها در میگردد که با اشتیاق زندگی نموده و در ضمن بدون بیم و ترس، نیستی و مرگ را برد. در هر صورت ذن وصف ناشدنی است و فقط میتوان آنرا تجربه نمود کلمه، ژه، توضیح و توصیف نمیتوانند بیان کننده‌ی این تجربه باشند.

● ۳- دکتر کرستمن همفریز: (۲) اهل انگلستان نویسنده، شاعر، قاضی و رئیس. نمن بوداییان لندن است. او دارای تألیفات متعددی درباره ذن بوداییسم میباشد. جموعه آثار کامل پروفیسور سوزوکی تحت نظر وی بزبان انگلیسی ترجمه و چاپ دیده است. بعقیده او:

* ذن جوهر و ارج هستی و زندگی میباشد. ذن ماوراء هر نوع شکل، فرم اندیشه، مه و ماده بوده و به این جهت قابل انتقال نیست ولی قابل تجزیه کردن است. ذن بی نگاه کردن به دیدنیها بدون کوچکترین تبعیض، ذن یعنی نگاه کردن به چیز بدون تن از ارزش و افزودن پراج آن.

ی انتقال مفهوم ذن، واژه، جمله، ترو نظم، نقش خام و حقیری را ایفا میکنند. ذن تجزیه ست طولانی که فرد باید خود آنرا حس نماید همچنانکه نمیتوان با توضیح راجع به رفتن آنرا تجزیه نمود با توضیح و توصیف نمیتوان مفهوم واقعه ذن را درک نمود.

(1) - Alan Watts

(2) - Christmas Humphries

• برداشتهائی دیگر اذدن •

بر بنیاد اندیشه سه تن از متفکرین دنیای ذن در این قرن، لازم است تعاریف دیگری بدان بیفزائیم .

• ۱- ذن یعنی : رجعتی بهترین حالات فیزیولوژیک انسان . چون معتقدیم که پسکولوژی جز فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی چیز دیگری نمیباشد .
بر اساس این نظریه ، فرد در طریقت ذن میکوشد با توسل به اصول ویژه آن بهترین حالات فیزیولوژیک جسم خود رجعت نماید . ما در اینجا نمیگوئیم بهترین حالات پسکولوژیک بدن در هر صورت اعتقاد داریم که فرد در اثر تعلیم و تربیت مذهب ، اخلاق و عرف در طی دوران کودکی ، خود مبدل به موجودی میشود که در آینده دچار تضاد میگردد . این تضاد از سوئی یک حالت بیمارگون و از سوی دیگر بیگانه با فیزیولوژی بدن انسان است . ذن به انسان کمک میکند که تضاد درونی خود را از بین برده و در نتیجه انسان از نقطه نظر فیزیولوژی در وضع بهتری قرار گیرد .

• ۲- ذن یعنی ، مهاجرت :
مهاجرت از قطب اضطراب به قطب آرامش . این مهاجرت دارای درجههای مختلف بوده و عبارت دیگر توام با گذشت زمان ، فرد به ترتیب اضطراب شدید ، اضطراب متوسط ، اضطراب شدید متوسط ، اضطراب کم ، حالت بدون اضطراب را پشت سر گذاشته و بسوی آرامش اندک ، آرامش زیاد در حسرت بوده و بالاخره به آرامش بسیار زیاد نزدیک شده و سرانجام به آن واصل میگردد . این آرامش موقعی حقیقی و غیر کاذب است که فرد توام با وصول بآن به درک ساتوری^(۱) نیز نائل آید .

(1) - Psychologic

• ۳- ساتوری (SATORI) منظور از خواب غفلت بیدار شدن میباشد : لغت (از خواب غفلت بیدار شدن) نه دارای بعد اخلاقی و نه دارای بعد مذهبی میباشد . ساتوری در حقیقت عبارتست از واقف شدن بیک حقیقت برای اولین بار . توام با این قادر بودن بنگرستن بیک موفقیت از یک زاویه جدید، در رفتار و احساس فرد تغییر بوجود میآید . تنها آن نوع اشتیاق و آرامشی راستین و مداوم است که توام با ساتوری باشد . این سرشار شدن از بصیرت و روشن بینی از اخلاقیات انسان در افق اندیشه سرچشمه میگردد و این متعاقب وصول بیشتر فرد با آرامش بدمت میآید .

۳- دن یعنی: ویژگیهای شیوه خاص زندگی در نزد قشرویه‌های از مردم. در این قشر (قشر خلاقه) معمولاً روشنفکران، دانشمندان و هنرمندان قرار دارند. چنانچه ملاحظه میشود این قشرویه بطور غیر قابل اجتناب در دوره‌ای خاص از زندگیشان (معمولاً در دوران میانسالی) دچار تضادها هستی میگردند.

* علت این تضاد گرایش‌های سرشتی این افراد است که در نتیجه آن تعلیم و تربیت زمان کودکی راشدیداً جذب نموده و در دوران میانسالی دچار تضادها خود و با هستی میگردند این شیوه خاص زندگی کردن، برای عده‌ای از افراد، تنها در محیط‌های خاص یعنی در باشگاهها پیروان^(۱) دن امکان پذیر بوده و برای عده‌ای دیگر در محیط معمولی زندگی (شهر) نیز امکان پذیر است. تضاد این افراد با هستی اجتناب ناپذیر بوده و چنان قابل پیش‌بینی و پیش‌گویی است که گویی یک پدیده بیولوژیک میباشد، برای روشن شدن این مطلب توضیح بیشتری میدهیم، اصولاً ما میتوانیم افراد را به چهار گروه مشخص تقسیم نماییم:

- * الف - کندذهن که بطور بسیار ضعیف دچار ثبوت شرطی میشوند.
- * ب - شخصیت پسیکوپات^(۲). که بطور ضعیف دچار ثبوت شرطی میشوند.
- * ج - شخصیت طبیعی یا معمولی که بطور معمولی، طبیعی و متوسط دچار ثبوت شرطی میشود.

* د - شخصیت خلاقه (شامل هنرمندان، دانشمندان و روشنفکران) که شدیداً دچار ثبوت شرطی میشوند.

شخصیت خلاقه آن فردی است که دچار ثبوت شدید نگردیده و در اثر این که محیط دیروز (یعنی نظم و تربیت و انضباط و قوانین بازی زندگی دوران کودکی) راشدیداً جذب نموده.

در دوران میانسالی دچار تضاد با هستی و با خود میشود. از طرف دیگر یک خطر دیگر چنین شخصیتی را در دوره میانسالی نیز تهدید میکند. که دارای چندان رابطه مستقیمی با دوران کودکی و ثبوت شدید وی در این دوره نیست و آن تهدید محیط میباشد. هم محیط دیروز که قسمتی از خود اوست و هم محیطی که در زمان حال در آن زندگی میکند. چنین فردی برای پیروزی در قیام و طغیان علیه دیروز، بمطالعه قوانین فیزیولوژیک انسان اولیه پرداخته است. اصولی چون اصل خصوص بخود بودن «اصل زمان حال گسترده و جاودان، اصل ارزش کاربدنی، اصل ماوراء دو گانه اندیشی، اصل غیر منطقی بودن هستی و دیگر اصولی که بعداً خواهیم دید.»

و برای توفیق در راه طلعیان علیه محیط فوری خود، یعنی محیط بیمارگون شهرهای بزرگ، آنرا ترك کرده و مقیم باشگاههای پیروان ذن میگردد. پس گرایش به ذن یعنی قیام انسان علیه خود و محیط فوری خود و راه وصول به آرامش و آزادی.

● ۴- ذن یعنی: ورزشی که در اثر انجام مداوم آن فرد توفیق می یابد بیک وضع مطلوب و متعالی روانی جسمی واصل گردد. پس میتوان گفت ذن شیوه ای زیستی است در راه وصول به مطلق ترین میزان آرامش.

● ۵- ذن یعنی: معتقد بودن باینکه شعاع دایره آزادی ده سانتی شعاع دایره محدودیت های شرعی، اخلاقی، عرفی، مذهبی و جنسی يك سانتیتر میباشد.

* ۶- ذن یعنی: رهائی از چنگال مصنوعات، مصنوعات که ساخته و پرداخته اندیشه انسان است. پابهارت دیگر رهائی از چنگال مصنوعات ذهنی نسل های پیش.

● ۷- ذن یعنی: رجعت انسان بذات خود. ذن عبارتست از وقوف انسان دچار تضاد و حرمان باینکه تاکنون بذات خویش خیانت مینموده است. ذن عبارتست از شناسایی آندسته از ارزشهای تصنعی که بانسان تحمیل گردیده و پرهیز از بنده و برده بودن این ارزشها، ذن یعنی راهی که باپیمودن آن انسان بآرامش مطلق میرسد و در اثر آن رفتاری انسانی از خود نشان میدهد. تظاهر تغییر رفتار فرد معمولاً در روابط وی با دیگران متجلی میشود. افرادی که واقف بوجود تغییر شدید در فرد نیستند ممکن است بپندارند که فرد بداشتن رفتار نیکو و پسندیده، تظاهر میکند و با اینکه بعقل مختلف چنین رفتاری را بخود تحمیل مینماید، آنها چنین پنداشته و غافل از این حقیقت میباشند که رفتار چنین فردی بذاته چنین نگشته است. آنها باور ندارند که وی قادر نیست بشیوه متعارف و معمولی با سایر افراد ارتباط برقرار نماید. و با اصولاً هیچ دلیل منطقی نمی بینند که دارای روشی غیر از روش جاری خود باشند.

* پیروذن ممکن است اصلا مذهبی نباشد ولی همیشه رفتار او شبیه افراد مذهبی

است.

● پیروذن از چنان قدرت زیاد «ID»^(۱) برخوردار است که گویی اصلا در تمامی وجود او «EGO»^(۲) وجود ندارد. ذن یعنی قدرت به این حقیقت که شکستهای انسان اتفاقی نبوده بلکه بواسطه نتیجه گیری غلط، شکست خورده است و پرهیز از رفتن بدنبال هدفیای غیر صمیمی و غیر صادقانه (اهدافی که بیگانه بذات وی اند).

○ ذن یعنی وقوف باین نکته که همچنانکه متعاقب اوج فواره ، سقوط است و یا عبارت دیگر هر فواره ای سقوط میکند چون فواره است . متعاقب زیادی روشن - فکر بودن ، زیاد منطقی و زیاد متعارف بودن ، غیزرو شنفکر بودن ، غیر منطقی و غیر زیاد متعارف بودن است .

■ ذن هرگز بایک مکتب اخلاقی نباید اشتباه شود . اگر پیروان ذن دارای رفتار نیکو و پسندیده ای میباشند این اتفاقی است و مفهوم آن این نیست که هر فرد دیگر بمحض علاقمند شدن باصول ذن بایدهای بنیاد اخلاقیات خاص گردد . بنظر نویسنده باید این مسئله همواره تذکر داده شود که از نظر ذن فرد از گروه مهمتر است چون مردم بیمار ، لبریز از اضطراب افسرده و دست بگریبان با سایر دشواریهای این عصر ، حوصله فداکاری بودن و انسان بودن و شنیدن پند و اندرز و امر به معروف و نهی از منکر را ندارند . در حقیقت آنها از افرادی کاملاً عاصی میباشند که علاقمندند که بهر فردی ، بهر علت معقول و نامعقول شدید ترین حمله هارا بنمایند . بنابراین بطور منطقی در ذن باید بفرد کمک نمود . باید بفردیاری نمود تا او بتواند بدون تضاد و ناراحتی زندگی کند . بعد از اینکه فرد تضادهای خود را از دست داده ، قادر میگردد سایرین را دوست داشته باشد و به آنها کمک کند . هرگز نباید با توسل به پتک پند و اندرز به فرد فشار آورد و واقعیت حال را به گذشته رساند . بهمین ترتیب چون در طریقت ذن فرد باید خود خدای خود باشد یعنی بدلیل اینکه يك قسمت از هستی و وجود فرد نباید قسمت دیگر را کنترل نماید و به آن امر و نهی کند و باعث گناه وی گردد . بهمین دلیل نیز نباید هیچگونه کوششی بعمل آید که فرد از برون کنترل شود .

● فرد بعد از وصول کامل ، نیازی به کنترل شدن از درون و برون ندارد . وجهت حرکت مرکب باید کوشش در جهت آزاد ساختن فرد از ذات خود باشد .

● «تو خود حجاب خودی حافظ از میان بر خیز»
واژه ها وسیله نقلیه نیستند . فرد باید بر مرکب تجربه سوار باشد تا بتواند طول شاهراه ذن را پیماید .

● ۸- سرانجام ذن یعنی :
آگاهی انسان به اینکه او بیمار است و علت بیماری وی نیز دو چیز است .
اول اینکه انسان بعلمت دریافت يك تعلیم و تربیت (چه در خانه و چه در مدرسه)
خشک و بیمار گونه و جنب آن، یعنی در حقیقت بواسطه جنب يك دیروز بیماروش،

بیمار است و همواره از اصول برگشت پذیر فیزیولوژی بدن خود سرپیچی میکند. دوم اینکه محیط کنونی او (شهرهای بزرگ با تمام روابط انسانی، محیطی) محیط بیماریست و انسان برای وصول به آرامش مطلق (بهبودی) چاره‌ای ندارد جز اینکه خط بطلانی هم بر روی دیروز خود یعنی خود هم بر روی امروز خود، یعنی بر روی محیط فوری خود بکشد.

پیروذن برای نیل به آرامش به دو چیز تکیه می‌زند:

⊙ الف - ادبیات و تعلیمات و آموزشهای ذن .

⊙ ب - محیط سالم باشگاه‌های ویژه پیروان ذن

● خصوصیات ذن تکامل یافته

* برای بیان ذن تکامل یافته ویژگیهای آنرا توصیف مینماییم. در این مکتب اولاً مراحل مختلف وجود ندارد. این مکتب، مکتب ناگهانی میباشد. در این مکتب تمرکز فکری در باره موضوعی خاص پیشنهاد نمیشود و ویژگیهای دیگر ذن بطور خلاصه عبارتند از:

⊙ ۱- ارزش فعالیت بدون هدف و خود بخود .

⊙ ۲- عدم سعی و کوشش .

⊙ ۳- عدم تمرکز از اندیشیدن و رها کردن اندیشیدن بحال خود .

⊙ ۴- اندیشیدن بدون طرح ویرانه و تفکر خود بخود .

⊙ ۵- در این مکتب کار عضلانی ارزش ویژه‌ای دارد .

⊙ ۶- تجربه نمودن زندگی

⊙ ۷- غیر اخلاقی بودن تعالیم

⊙ ۸- عدم ارزش متون مقدس و تمثال و غیره .

● خود بخود بودن ●

★ در طریقت ذن وقوف به ارزش والای خود بخود بودن دارای ارزش ویژه میباشد. بیماری از اصول و ویژگیهای ذن از این خصوصیت فیزیولوژیک انسان سرچشمه میگیرد. در حقیقت زندانیان کبیر یعنی انسان در طی قرون، بسیار کوشا بوده است که خود را در چهارچوب عرف، اخلاق، قانون، احساس گناه، ترس، ترس از مجازات، مذهب و دولت زندانی نموده و چنین وانمود سازد که انسان موجوده ماشینی بوده و فرسنگها از خود بخود بودن فاصله داشته و دارد. مامعتقدیم که خود بخود بودن انسان، از یک نیاز درونی منتشر و سرچشمه گرفته و دارای قوانینی ناشناخته مربوط بخود میباشدند. خود بخود بودن چون تحرك انسان یعنی نیاز انسان بتحرك، یکی از قوانین فیزیولوژیک بدن انسان میباشد.

مالین اصل را اصل منتشر^(۱) نامیده ایم.

۸ - زیستن در حال گسترده

★ منظور از زیستن در زمان حال گسترده، توانائی، حس نمودن، زندگی کردن در زمان حال است. وقتی که فردی مرتباً در زمان آینده زندگی نموده و یا بطور مداوم ذهن اولبریز از خاطرات هوس انگیز زمان گذشته است در نتیجه دارای استعداد ناچیزی برای زیستن در زمان حال است. این زمان حال گسترده را زمان حال جاودان نیز میگویند. علت اینکه چنین احساس مداومی را زمان حال جاودان میگویند اینست که چنین شخصی چنان مجذوب فریفته، مغروق و غوطه ور در زمان حال و چنان دچار بی خیالی نسبت به آینده است که در ذهن خود با اصلاً تصویری از آینده نداشته و یاداری تصویری ناچیز میباشد. فردی که در زمان حال گسترده زندگی میکند از چنان آرامش عمیقی برخوردار است که حتی يك هزارم آن در نزد فرد عادی ملاحظه نمیشود. در اینجا باید این موضوع را متذکر شد که کسی قادر است در زمان حال گسترده زندگی کند شخصی است که دارای استعدادی نادر از بهره بردن از احساس زمان حال میباشد.

نماینده گروهی از این‌ها، آن «ذنی» است که به اوج تکامل ویژه خود رسیده است. این استعداد در حقیقت یک نوع ظرفیت درونی است که از دوران تولد در تندرست در کس موجود بوده ولی بعداً در اثر تزیین یک تعلیم و تربیت سخت و عمیق هدفهای گوناگون ازین رفته و نابود میشود. تزیین و تحمیل این هدفها باعث میشود که جوهر اندیشیدن انسان، توده‌ای از برنامه‌ها، امیال و خواسته‌هایی باشد که در آینده و همیشه در آینده اجراء گردند. کوشا بودن در راه جامعه، تحقق پوشیدن به این هدفها و خواسته‌های سراپگون لغزنده و تکثیر شونده عاملی است که باعث میشود فرد، بطور مداوم در حال آماده باش بوده و قادر نباشد در زمان حال زندگی کند. آیا امکان دارد که فردی بتواند در خلأ طرح و برنامه ریزی کند. یعنی بعبارت دیگر آیازمان آینده میتواند یکی از ابعاد اندیشیدن فرد را جمع به مشکلات معضلات، هدف‌ها و برنامه‌های آینده باشد. این مرتب در فکر آینده دور و نزدیک بودن عاملی است که باعث میشود انسان را بطور دائم در حال آماده باش نگاه داشته و به‌وی امکان ندهد که بتواند دارای دادوستد با محیط خودی خود بوده و یا بعبارت دیگر قادر باشد در زمان حال زندگی کند. چنین فردی در هیچ لحظه‌ای استعداد استراحت کردن و فارغ‌البال بودن ندارد. در نتیجه چنین وضع ممکن است هفته‌ها، ماهها، سالها و حتی دهه‌ها بگذرد و شخص مورد نظر بطور مداوم مراقب، هوشیار و آماده باشد. مثال دیگر وضع شخصی است که در مسابقه‌ی دو سرعت شرکت نموده و در پشت خط بحال آماده باش ایستاده و هر لحظه منتظر شنیدن صدای طباچه است. البته این حالت آماده باش کوتاه مدت میباشد ولی فردی که در زمان حال زندگی نمیکند یا بعبارت بهتر قادر نیست زندگی نماید کسی است که همواره دچار حالت آماده باش نمیشود. چنین فردی زمان حال را لمس نمیکند چون او دولا بربیت برنامه‌ها، هدفها، امیال دور و دراز خود سیر میکند. حال آماده باش یک حالت فیزیولوژیکی و یک وضع غیر عادی میباشد.

* وضعی که اراده انسان بر روی آن اثری ندارد. در موقع آماده باش دستگاه سمپاتیک انسان فعالتر از حالت عادی میباشد و در چنین وضعی فشار خون بالا رفته مغز هوشیارتر از حالت عادی شده، بر تعداد ضربان قلب افزوده شده و بر قوت نیسته

عضلات بدن افزوده میگردد. فردیکه بطور مداوم در حالت آماده باش است بطور مداوم دچار پرکاری دستگاه سمپاتیک میباشد

* وقتی میگوئیم فرد مجبور است، قادر نیست در زمان حال گسترده و باجاودان زندگی نماید منظور این نیست که او دارای استعداد استراحت نمودن نیست و یا اینکه فی المثل قادر نیست برای چندین ساعت در جانی آرام بنشیند. بی شک وی قادر است چنین کاری انجام دهد اما زمانی که چنین کاری را باجبار انجام میدهد احساس بیقراری و ناراحتی میکند.

چنین فردی بقرار شخص است که بطور مداوم درگیری کاری میباشد. اگر کاری نداشته باشد کار جدیدی برای خود میتراشد.

* لحظه ای آرام نمی نشیند و مرتب بکاری پیله مینماید در کار چنین افرادی طمانینه وجود ندارد. هم و کوشش کار این افراد مجبور عبارت از دوران استراحت و کار، کار و استراحت بطور متناوب نیست یعنی عبارت دیگر در این عصر تمام چیزهای متضاد در هم ادغام شده اند. در هر صورت انسان مجبور این عصر بطور دائم در حال انجام کار است و تا زمانی که مشغول انجام کاری است احساس آرامش میکند. ولی به مجرد اینکه کاری برای انجام دادن نداشته باشد احساس تنش، و بیقراری، التهاب اضطراب، هوشیاری، نسبت به عدم تداوم هستی، پوچ بودن زندگی و خلاص مینماید و وقتی فردی از این اردوگاه بیمار میشود در بستر بیماری بسیار ملتهب، بقرار نا آرام، بهانه گیر مضطرب بوده و بر متخصص بازشک تیز هوش است که نوام بامداد او ای بیماری را گنایک وی به او مقدار زیادی داروی آرام بخش بدهد.

* گرچه افراد، شهر را پشت سر گذاشته و ظاهراً باغوش طبیعت پناه برده اند ولی از همان روز اول بانجام برنامه هائی که قبلاً طرح و برنامه ریزی کرده اند میپردازند. افرادی ازین قماش استعداد ظرفیت درونی^(۱) خود را برای استراحت نمودن از دست داده اند. بهر صورت انسان مجبور عصر حاضر ظرفیت های گوناگون درونی خود مانند ظرفیت استراحت نمودن ظرفیت فارغ البال بودن، ظرفیت در زمان حال زیستن،

(۱) منظور از استعداد و ظرفیت درونی در حقیقت ایمان و اعتقاد بوجود یک نوع ظرفیت ذاتی میباشد. مثلاً میتوانیم معتقد باشیم که هر انسان ذاتاً هنرمند بوده ولی رفته رفته در اثر ضعیف بودن این استعداد آنرا از دست داده است. اما اگر این استعداد قوی باشد در اثر مشکلات

ظرفیت مورد تقدیر قرار دادن ولذت بردن از مظاهر ساده صنعت را از دست داده است.
 * مادر عصر حاضر شاهد بر خورد نسلها میباشیم. یکی نسل ماشینی و عام گرا که تمام ظرفیتهای درونی خود را از دست داده و برده ماشینیزم گردیده است و دیگر نسلی که حاضر بسازش با جامعه مصرف کننده نبوده و در مقابل بطور نامرئی استثمار شدن که رذیله نه‌ترین نوع آن میباشند مقاومت نموده و بطور پیگیر دور دفاع از ظرفیت های فطری خود میکوشند نکته قابل ملاحظه ای که بنظر میرسد اینست که خصوصیات پیسو کو موتور انسان این عصر در اثر پیروی او از محیطش و با از یک زندگی ماشینی میباشد. البته این پیروی يك پیروی داوطلبانه نبوده و ذات انسان کاملاً با چنین محیطی در تضاد دایمی میباشد.

* مظهر تضاد انسان، بیقراری، اضطراب، ترس، وحشت، احساس پوچی، افسردگی و هزاران نوع عواطف بیمارگون دیگر میباشد و از اینجاست که مادر این گونه جوامع توده‌هایی از انسانهای مفلوک و بدبختی را می بینیم که باتکیه زدن به داروهای آرام بخش و ضد افسردگی بحیات فاجعه آمیز خود ادامه میدهند و باز هم ادامه میدهند.

● در هر صورت انسانیکه قادر نیست در زمان حال گسترده زندگی نمایند و یا بعبارت دیگر دارای احساس زمان حال گسترده نیست قادر با ستراحت کردن نمیشد و فردی است دچار بیقراری دائمی که نه در جهان بلکه در خیابان افکنده شده است. این رانیز باید توجه نمود که این استعداد زندگی نمودن در زمان حال گسترده نباید به تنبلی و بی‌قیدی تعبیر شود مانند سر بازی است که در جبهه جنگ مجروح شده

و مسائلات نابود نمیشود. دردن گفته میشود که هر انسانی هنرمند و شاعر است. ما گرایش خلاق را در دوران بلوغ و حتی کودکی در اکثریت عظیمی از کودکان و نوجوانان ملاحظه میکنیم. ولی بعد از گذشت يك یا دوده، بیش از تعداد انگشت شماری از آن توده عظیم قبلی دایمی بینیم که هنرمند و شاعر باشد. حقیقت مورد نظر اینست که همچنانکه تمام انسانها ذاتاً هنرمند و شاعر هستند تمام آنها دارای این استعداد درونی یا از ظرفیت فطری میباشند که از آثار هنری و از جمله شعر لذت ببرند. این استعداد درونی که سنناً ظرفیتی فطری و ذاتی است چیزی چون نیاز بارشاه احساس گرسنگی و تشنگی نیست که انسان نتواند آنرا تحمل نماید. بعبارت دیگر انسان این عصر در اثر تبدیل موجود خود بخود طبیعی يك موجود مجبور و ماشینی (یعنی موجودی که ریتم وی تحت الشعاع ریتم ماشین و يك جهان ماشینی است) این استعداد درونی خود را از دست داده و میدهد. نوجویی بیمارگون انسان این عصر نمونه‌های از این پدیده را در پیچ و در تن نامرئی میباشند.

و ارجح است که در پشت جبهه بستری گردیده تا بهبود یافته و مجدداً در صحنه نبرد وارد شود.

* بهمین ترتیب تنها فردیکه قادر است ریتم و آهنگ انسانی خود را بدست آورده و حفظ نماید. میتواند از زندگی لذت ببرد. (۱) لذا آنچه را که انسان در زندگی بدست میآورد تلاش بی‌گیر در زمان حال گسترده و سرانجام احساس آرامش بدون دغدغه و پراکندگی ذهن و تشویش و دلهره در زمان حال گسترده مییابد. این تصور باطل که آینده آریستن بهترین امکانات است عامل تغافل انسان درباره ارزش دانستن زمان حال مییابد. این عدم توانایی انسان در زیستن در زمان حال گسترده یک مشکل روانشناسی و یک حالت بیمارگون مییابد. این افراد تمام وقت خود را صرف پیمودن مسافت بین دو هدف نموده و تازه وقتی به هدف جدید خود میرسند با کمال تأسف متوجه میشوند که تصاحب این خواسته جدید موجب ارضاء و اغناء آنها نمیگردد.

* خنجر هدفهای بیشمار یا کمال بیرحمی زمان حال را (که رشدیک جامعه را میتواند دربرگیرد) بقتل رسانده و نابود میسازد.

* (۱) - در محیط ما وقتی راجع بزمان حال و ارزش آن بحث میگرد گفتن میشود که دم غنیمت است و یا اینکه چو فردا شود فکر فردا کنی. عوام نیز دایمگونه موارد از یک چنین گفتاری از زیایی بسیار نا بجا مییابند. این افراد معمولاً بسیار حریص بوده و دائم در فکر سود جوئی و نفع بیشتر مییابند. بعضی‌ها میپندارند که وقتی گفته میشود دم غنیمت است باید فوراً بساط عیش را گسترده و افراط را باوج رسانند. این احمقانه ترین، عوامانه ترین و منحط ترین تفسیر مفهوم ارزش زیستن در زمان حال گسترده مییابد.

شخصیت نشیمنگاهی^(۱)



* چون در بخشهای متعددی از این کتاب و بکرات از شخصیت نشیمنگاهی سخن رفته است وقت آنست که درباره آن توضیحات لازم را بدهیم ولی قبل از بحث راجع به این موضوع ناچاریم کمی درباره بعضی از اصول مکتب روانکاو فروید و نظریات او بیان نمائیم.

ماحصل این نظریات بشرح زیر است .

۱- بیماری انسان- بیماری غیر جسمی انسان اتفاقی نیست.

۲- بیماری انسان مربوط به گذشته اوست .

۳- بیماری انسان مربوط بیک «روان» یا شخصیت صدمه پذیر میباشد.

۴- همانطوریکه قسمت‌های مختلف بدن انسان مانند قلب، مغز، کبد و غیره دارای

گذشته‌ای میباشند روان انسان نیز دارای گذشته‌ای هست .

۵- شخصیت افراد را بحسب نوع تکامل روانی آنها میتوان بگروه‌های مختلف

تقسیم نمود در اینجالاتم است یاد آوری نمائیم که شاید انسان دارای صدها نوع شخصیت

باشد ولی بنظر نگارنده (۲) طبقه‌بندی زیر طبقه‌بندی مناسبی میباشد.

۱- شخصیت دهانی

۲- شخصیت نشیمنگاهی

۳- شخصیت طبیعی

۴- شخصیت اسکیزوئید

۵- شخصیت جدو واسط

تضاد^(۱)

منظور از تضاد اینستکه انسان باتمام وجود و اراده اش بیک سو حرکت نمیکند و یا باکندی تمام حرکت مینماید. تعریف دیگر اینستکه وقتی که غرائز سرکوب شده در نزد انسان امکان می یابد که برای ارضاء خود اقدام نماید بانبروهای فراخو رو یا بر من رو برو شده و در اثر این کیفیت وضع خاصی بوجود می آید که آنرا تضاد مینامند.

تضاد بسیار شدید نزد افرادی که دارای شخصیت نشیمنگاهی میباشد ملاحظه میشود این افراد دچار اشکال زیادی در موقع انتخاب کردن میباشد یعنی وقتی مابین دو قطب قرار میگیرند بوسیله ۵۰ درصد کشش بسوی هر کدام کشیده میشوند، چون این دو نیرو مساوی و در خلاف جهت یکدیگر میباشد همدیگر را خنثی نموده بر آیند آنها صفر میشود.

هنگام بحث درباره تضاد بدو موضوع باید اشاره شود. یکی اینکه تضاد از سلولهای مغز حیوان و انسان (لب فرونتال) سرچشمه گرفته و بروز تضاد دارای رابطه ای بسیار مستقیم با گذشته فرد بوده است. عبارتی دیگر بروز تضاد حادثه ای اتفاقی نمیباشد.

چنانکه ملاحظه میگردد اگر فرد اقدام به از بین بردن تضاد درونی خود بوسیله ذن درمانی و یا روانکاوی ننماید تضاد وی همچنان بحیات خود ادامه داده انسان تا آخر عمر دچار عدم انطباق با هستی میباشد، عبارت دیگر از آرامش برخوردار نخواهد شد خصوصیت دیگر تضاد اینستکه وقتی حیوان یا انسان تحت تاثیر دنیروی متضاد میباشد برای وی گریز از محیط امکان پذیر نیست چه اگر غیر از این بود موجود مورد بحث از محیط فرار کرده در محیط مفروض میخکوب نمیشد و در نتیجه از صدمات موقعیت متضاد بر حذر بود.

۱- CONFLICT یا فورز یا تشاد. عبارتست از یک تشاد درونی یعنی عبارت دیگر ریشه نوروزو سرچشمه تظاهرات خارجی نوروزیک تشاد روحی درونی میباشد. تشاد فرد را در یک موقعیت حیاتی میخکوب نموده و یا از سرعت حرکت وی میکاهد. کسیکه دچار تشاد باشد قادر نیست باتمامی وجودش بیک سو حرکت کند و تشاد ایجادشکاف در اراده میکند. ذن معتقد است که تشاد انسان همگانی و اگزستانسیال بوده و نهایت کوشش آن از بین بردن این تشاد میباشد.

اصولا انواع کلاسیک تضاد سه نوع میباشد :

۱- تضاد نوع گرایش و همگرایش .

۲- تضاد نوع گریز و گریز .

۳- تضاد نوع گرایش و گریز

درست‌طور زیر توضیح مختصری راجع بهریک میدهم .

- ۱- تضاد نوع گرایش و همگرایش : در این نوع تضاد فرد بوسیله دو مرکز جاذبه جذب میشود، ولی بر اثر اینکه قدرت جاذبه ایندو مرکز با هم برابرند موجود مورد نظر در جای خود میخکوب گردیده نمیتواند حرکت کند.
- ۲- تضاد نوع گریز و گریز : در این نوع تضاد انسان در موقعیتی است که از دو قطب گریزان بوده یا بعبارتی دیگر در بین دو قطب قرار دارد که هر دو دارای بار عاطفی است و او محکوم است که یکی از دو قطب را انتخاب نماید.
- ۳- تضاد نوع گرایش و گریز : در این نوع تضاد انسان با یک قطب مواجه بوده و بواسطه ارتباط ویژه ای که با این قطب دارد دچار تضاد میباشد در این نوع تضاد فرد بوسیله این قطب هم جذب گردیده و هم دفع میشود .

ضد دوگانگی



ذن معتقد است که بنیاد هرگونه تحرك و نظاهر انسانی از اندیشه‌ی وی سر چشمه میگیرد. ذن بخوبی به این نکته واقف است که مشکلات انسان اتفاقی نبوده و بستگی بنوع اندیشیدن او دارد.

ذن نوعی جهان بینی خاص مانند ایسم‌های گوناگون نیست که درحقیقت هر یک عینکی هستند با شیشه رنگی و بزه‌ای، بلکه ذن مانند دیده‌ای میماند که نوع دیدن فرد را عوض میکند. منظور اینست که ذن بخود پدیده اندیشیدن داشته در حالی که فلسفه‌های گوناگون و ایسم‌های مختلف مایلند و پیشنهاد می‌نمایند که فرد باید اینگونه ببانداشد و با در این یا آن حوزه ببانداشد. لذا در همین جا متذکر می‌شویم که انسان اصولا دارای دو نوع اندیشیدن میباشد.

اندیشیدن معمولی را نوع نزدیک شونده^(۱) و اندیشیدن غیر متعارف را نوع دور شونده^(۲) می‌نامند. اندیشیدن نوع اول را معمولاً هوش^(۳) نامیده‌اند و اندیشیدن نوع دوم را اندیشیدن خلاقه می‌نامند. در نوع اول فرد بسیارهای بند تبعیض شده و بسیار سخت‌گیری میکند و هم از طرف دیگر قادر نیست که تمامی يك موقعیت را دیده و در نتیجه در قضاوت در مقیاس محدود خوب قضاوت نموده و در مقیاس يك محیط گسترده، قادر نیست صحیح قضاوت نماید. برعکس کسی که بطور دور شونده با خلاقه میانداشد معمولاً فردی است که زیاد پایبند تبعیض نمیشد و ضمناً در يك مقیاس گسترده از روی صحت قضاوت می‌نماید.

مسئله‌ای که شایسته است مورد اشاره قرار گیرد اینست که ضد دوگانگی بودن ذن یکی از مسائل بسیار پیچیده در حوزه ذن بوده و هر دو، هم تفسیر آن و هم درک درست آن بسیار سخت و مشکل میباشد. وقتی می‌گوئیم ذن ضد هر نوع

(1) - Convergent (3) - Intelligence

(2) - Divergent

دوگانگی از قبیل جهان بینی های سیاسی و عقاید مذهبی و اخلاقی و جنسی است عده ای اعتراض میکنند و برای آنها باورش سخت است که فی المثل مکتب سیاسی A مانند مکتب سیاسی B میباشد. این یکی از پیچیده ترین مسائل بوده و تفهیم و تفسیر آن نیز کاملا بغرنج میباشد. بهر جهت ذن اصولا ضد دوگانگی است. مثلا در مقابله با مرک از نظر ذن، مرک و هستی نیست بلکه در سطح ذن یعنی در ماوراء مرک و هستی، فقط هستی موجود است. این وضعیت در تمامی اوقات دیده میشود. ماوراء مذهب A و مذهب B و مذهب موجود است و مذهب عبارتست از یک رفتار اخلاقی ویژه که کم و بیش در تمام مذاهب مشترک است. به بیان دیگر خون تمام مذهب سرخ است و نیز خون همه انسانها، نه پوست همه انسانها.

باری برای فردی که تازه پا به قلمرو ذن میگذارد، آشنا شدن با این حقیقت که ذن ضد دوگانگی میباشد، شگفت انگیز، تحریک کننده و برانگیزنده است و این بیش از آنکه مربوط به ذن باشد مربوط به عدم قدرت درک تازه وارد به این گرایش ذن بوده و این نیز در اثر اینست که گرایش های ذن را نمیتوان بسادگی بوسیله واژه و کلمه بدیگران منتقل نمود. در اینجا لازمست بدو مسئله اشاره شود:

● ۱- وقتی میگوئیم ذن ضد دوگانگی میباشد باید این نکته را در نظر بگیریم که ذن ضد آن نوع دوگانگی هائی میباشد که خالق آن خود انسان است و در بیشتر مواقع دارای پایه و اساسی فرضی، تخیلی و تصنعی میباشد.

● ۲- ذن معمولا درگیر مسائل کسانی است که این افراد دچار تضاد بوده و در نتیجه دارای تحریک در یک جهت نمیشوند. ذن سعی مینماید که ابتدا تضاد آنها را در سطح اندیشیدن از بین ببرد. از بین بردن تضاد در سطح اندیشیدن باعث دو اتفاق میشود. اول اینکه فرد قادر میگردد که در جهتی حرکت کند و با شروع حرکت کند و با شروع حرکت از میزان شدت حرمان او کاسته میگردد. در نتیجه این

وضع فرد از آرامش و روشن بینی بیشتری برخوردار گردیده و قادر است بهترین تصمیمات را بگیرد. چه اگر مثلاً در يك کشور جهان بینی سیاسی A پیروز شد و چنین فردی دارای شغل مهمی بوده و شدیداً پابند تبعیض باشد گمان میکند که مخالفان گروه B را که در حدود ۴۰ درصد مردم هستند باید نابود کرد. و این اشتباهی بزرگ است چه کاملاً میدانیم که ما هرگز قادر نخواهیم بود از کرات انسان کامل وارد کنیم و باید همان افراد گروه B را تبدیل به افراد گروه A نمود. پس اگر میگوئیم ما وراء A و B فقط A وجود دارد سخنی بگزارف نگفته‌ایم. چون ما وراء هر دو در تجزیه نهائی انسان قرار دارد. با آگاهی انسان بخصالت دو گانه اندیشی سلولهای مغز، فرد بتدریج و سواس درست انتخاب نمودن و کمال پرستی و تردید خود را از دست میدهد و قادر میگردد آزادانه زندگی کند.

غیر منطقی بودن هستی



پیرو ذن فرديست که تا آنجا که مقدور و نه مطلوب است پابند منطقی بودن است او نیز معتقد است اگر کسی مریض است نباید نسبت به سلامتی خود تغافل نموده و باید به پزشک رجوع کند و بهمین ترتیب زمانیکه سیل، زلزله و سایر حوادث نامطلوب و غیره را مشاهده میکند، حوادثی که در اثر آنها افرادی کاملاً بی گناه و نیکو کار بطور ناگهانی از بین میروند نباید متعاقب این حوادث دچار آشفتگی و افسردگی شود. ذن به این دسته از افراد میآموزد که چگونه نباید در برابر هستی ایستاده و باید بعنوان قسمتی از طبیعت تابع قوانین هستی و طبیعت

باشند. تظاهر نمودن آنچه بصورت فاجعه اتفاق می افتد بعزت تکامل ویژه شخصیت شخصی مفروض در دوران کودکی است. درحقیقت محیط تعلیم و تربیت هم در غرب و هم در شرق يك محیط خشك و جامد بوده و در این محیط سعی میگردد که يك انضباط و نظم بیمارگون به کودکان تزریق و تحمیل گردد. درحقیقت آنچه در این محیط اتفاق می افتد مواجه شدن دو نسل در روبروی هم بوده و در افق و زمینه چنین شرائطی ملاحظه میگردد که اساس آموزش و پرورش، آموزش خرد و دانش به اطفال نبوده بلکه مهمترین مسئله آنست که با ترس و وحشت نسل هارا مواجه و آنها را توسط عامل سهمگین دیگری کنترل نماید. امروز شاید بسیاری ندانند که آمدن نشان به این کهنه رباط و رفتنشان وحتى تمام رفتارشان خارج از اراده شان می باشد ولی باوجود این و بطور سرسختانه و پیگیری می کوشند که منطق پوشالی خود را تحمیل نمایند.

اصولا ذن از يك نیازد رونی درراه دفاع از آزادی و آرامش سرچشمه میگیرد و نزدیک شدن به زندگی و اندیشیدن به چیزی، باید از يك وراء اندیشه مایه گیرد.

متأسفانه در عصر بیمارگون کنونی که بی نظم و ترتیبی خاصی بر شهرهای بزرگ مستولی است، انسان محکوم است که در مقابل فاجعه هائی که آنها را فاجعه های محیطی می نامیم، نیز تسلیم شده و رضا دهد. در هر صورت منظور از حمله فوق اینست که در عصر بیمار کنونی بعزت خصلت شهرهای بزرگ (تصمیمات ضد بشریت و خود پستدی افرادی معدود) انسان نه تنها در مصارف بمباران فاجعه های مربوط به هستی میباشد (همچون اعصاب پیشین) بلکه در ضمن در معرض بمباران فاجعه های محیطی نیز میباشد. نسل حاضر باید قادر باشد این دونوع فاجعه را از هم منفک سازد. زیرا فاجعه های محیطی قابل کنترل، پیشگیری و درمان بوده و باید شدیداً علیه آنها مبارزه نمود.

ولی عوامل فاجعه زای هستی غیر قابل کنترل و درمان ناپذیر میباشد و انسان باید قادر باشد آنها را بپذیرد و تحمل نماید. بطوریکه ملاحظه میگرداند از نظر سیر تطور اندیشیدن، پیروذن فردی است که قبلا (یعنی قبل از اینکه بدنهای ذن قدم گذارد) تصور میشد که منطقی می اندیشد ولی اکنون تصمیم میگیرد در موارد ویژه ای منطقی نیاندیشد.

ولی با وجود این ما میتوانیم گاهی توده ای از افراد را ببینیم که با وجود از دست دادن عزیزی همچنان منطقی می اندیشند و یا ملتی که بر اثر مصائب جنگ همه چیز خود را از دست داده ولی باز درصد جبران خسار ایستاد. همچون ملت ژاپن که در جنگ جهانی دوم وقتی می جنگیدند با سرراهی وجودشان می جنگیدند و زمانی هم که پس از جنگ تصمیم به ترمیم وضع اقتصادی کشورشان گرفتند باز هم با تمام وجودشان در راه احیاء و سازندگی سرزمین خود کوشیدند. پیروذن فردی است که وقتی می بیند کودکی در استخر افتاده بدون شك و تردید در راه نجات او گام برمیدارد و زمانی که مشاهده میکند که ممکن است وضع بهتری را بوجود آورد، با تمام وجودش در راه خلق آن میکوشد. این پیرو کسی است که همه جا هست و هیچ جانیست و با همه هست و با هیچکس نیست و هیچ جا نیست.

● پیروذن بهنگام خنده براستی می خندد و بگناه گریه با تمام وجود میگرید. البته پیروذن ممکن است در موقع خندیدن آن طور که میتواند از ته دل نخندد و خود را کنترل کند باین دلیل که او ممکن است بیاندیشد که خندیدن شدید وی ممکن است به احساسات افرادی که استعداد خندیدن حقیقی خود را از دست داده اند صدمه بزند و در نتیجه از این کار پرهیز می نماید. و این رفتار نباید چنین تعبیر شود که او قادر نیست از ته دل بخندد در حالیکه او نیز چون دیگران است. مانند توده عظیمی از ساکنین شهرهای بزرگ که با کولبار عواطف بیمارگون خود در جهات مختلف در حرکت اند. در خاتمه این بخش باید متذکر شد که بدنبال رهایی فرد از اندیشیدن «دوگانه» رفتار خود بخود شده، همیشه یکپارچه در یک جهت حرکت نموده و تضاد وی جاودانه از بین میرود.

ذن و اندیشیدن



زمانی که رابطه ذن و اندیشیدن را مورد مطالعه قرار میدهم بنکات بسیار جالبی بر میخوریم. و این بسیار احمقانه است که ما برای هر کار ساده، معمولی و پیش پا افتاده وقت معینی را اختصاص میدهیم ولی برای اندیشیدن که پایه همه هستی و حیات انسان است وقتی را اختصاص نمیدهیم. در اینحالت است که کج اندیشی ها، سوء تفاهم ها و قضاوت های نادرست خود را از اندیشدنی سالم و راستین انگاشته و بر اساس چنین تفکری بیمارگون، بنای هستی و برنامه های گوناگون خود را استوار میسازیم ما در اثر این خویشتن به نادانی زدن، بطور مداوم و ناخود آگاه با عدم موفقیت های گوناگون روبرو شده و مرتب از چاله درآمده و بیچاه فرومی افتم. چنانچه آدمی دارای زمان کافی و پیرامون مساعد برای اندیشیدن و تفکر نباشد، با يك سلسله فاجعه غیر قابل اجتناب روبرو میگردد. یعنی بشر هنوز نتوانسته است این حقیقت را برسمیت شناسد که برای اندیشیدن وقت کافی و خاص و محیط ویژه ای لازم است.

در طریقت ذن این تناقل ملاحظه میشود و پیروان ذن همیشه و بدون استثناء اوقات ویژه ای را برای اندیشیدن و مراقبت اختصاص میدهند. لازم به یادآوری است که پیروان ذن در طول قرون گذشته و همچنین در زمان حال در زبان دارای باشگاه های مخصوص که به آنها تالار اندیشیدن میگویند بوده و در این محیطها به اندیشیدن (۱) پرداخته و می پردازند. یعنی حداکثر محیط و شرائط مطلوب را برای سلولهای مغز خود فراهم مینماید. ناآنها بتوانند به بهترین وجهی وظیفه خود را انجام دهند. یکی از ویژگی های این باشگاهها اینست که در آنجا از گسته گشتن پدیده اندیشیدن، بواسطه عوامل خارجی شدیداً جلوگیری میشود. آنچه در تالار اندیشه و در اثر اندیشیدن آزاد رخ میدهد عبارتست از بازگشت فرد بذات خود، در اثر این نوع فعالیت هنرمندانه مغز، فرد قادر میگردد که بتواند بیک موفقیت و مسئله از زوایای گوناگون یا زاویه ای منحصر بفرد نگاه کرده و از روشن بینی ویژه ای برخوردار گردد.

● در طریقت ذن رابطه‌ای نزدیک بین ذن و هنر (شعر و موسیقی و نقاشی) وجود داشته و فعالیت خلاقه در تمام حوزه‌های هنری خودبخود دیده میشود. آنچه در اثر اندیشیدن بدون وقفه گسترده و عمیق اتفاق می‌افتد در پایان منجر به تولد فرد اندیشمند میگردد و یادست آویز به اندیشیدن، علت ناکامی‌ها و ریشه تشویش‌ها و نگرانی‌ها کشف شده و بعد از توفیق در این، در این تولد تازه، تولدی دیگر، فرد البته خالق خود می‌باشد. نتیجه اینکه اندیشیدن غیر آنالیتیک متمم و مکمل اندیشیدن آنالیتیک است. در حقیقت اندیشیدن آنالیتیک در طول دوره قبل از اندیشیدن غیر آنالیتیک می‌باشد.

● در تاریخ، چنین وضعیتی در شرح حال انقلابیون، پیامبران، اندیشمندان اجتماعی و هنرمندان مشاهده میشود در تمام موارد تجزیه و تحلیل محیط، روابط بین انسانها و موقعیت‌ها آنالیتیک و در تمام موارد راه‌حل‌ها و غیر آنالیتیک می‌باشد.

اندیشیدن تحلیلی دوگانه

اندیشیدن آنالیتیک

اندیشیدن فرد دارای شخصیت

اندیشیدن ذنی

اندیشیدن غیر آنالیتیک

اندیشیدن هم منطقی و

هم غیر منطقی

یادآوری این نکته ضروری است که منظور از درمان آنالیتیک، روانکاو انفرادی نبوده و در تجزیه و تحلیل مشکلات و ناراحتی‌ها و بیماری‌های غیر جسمی یعنی تضاد و دوگانگی انسان با هستی، بیان این حقیقت نیست که این بیماری‌های همگانی، تاریخی بوده و همه از یک مبداء و منشاء مایه میگیرند. بلکه بیان این حقیقت است که تمام مشکلات، نظاهر هم چون جزائر پراکنده‌ای میباشند ولی همگی مانند مجموعه‌ای از جزائر مرجانی دارای پایه نامرئی مشترکی میباشند. بعبارت دیگر در اثر عدم استطاعت و قابلیت ذاتی انسان به انطباق با خصلت جامعه صنعتی (نه صنعت) در عرض يك قرن، افزایش غیر قابل توصیفی در پورسانت‌های بیماری‌های پسیکو تیک، نوروتیک، اختلالات رفتاری و واکنش‌های پسیکوسوماتیک ملاحظه میشود. بهر جهت ذن با تخصیص زمانی ویژه در راه درست اندیشیدن و اختصاص وقت کافی و محیط مناسب برای آن، قادر است انسان را با چنان راست اندیشی، روشن بینی، گسترده نگری و ژرف اندیشی مجهز نماید که بتواند مشکلات خود و دیگران را جاودانه ریشه کن کرده و اورالبر باز آرامش سازد. بنا بر این انسان باید زمان بس کافی و حتی و رای کافی و اضافی برای ابداع و خلق‌های مجدد و مجدد خود داشته باشد و از ارزش خدائی قائل گشتن برای فراغت، غفلت ننماید.

ذن و مسائل متافیزیك



ذن دارای گرایش شدید در راه بوجود آوردن کوتاهترین ارتباط بین انسان و آرامش می‌باشد از دیدگاه ذن هر عاملی که باعث افزایش طول این ارتباط شود باید فوریت نابود گردد. سلول مغز انسان دارای این استعداد است که بطور مداوم با متناوب اندیشیده و بکوشد جواب بسیاری از مسائل پیچیده و درهم و برهم و غیر قابل حل را کشف نماید.

اگر هزاران سال بنشینیم و درباره مفاهیم، زمان، مکان، حیات، مرگ، جهنم، بهشت، خدا و اهریمن بیاندیشیم نه تنها به آرامش و آرامش مطلق نزدیکتر نمیشویم بلکه در اثر تغافل ممکن است آرامش نسبی خود را نیز از دست بدهیم. بهمین

جهت است که ذن همیشه و بطور پیگیر و مستمر کوشیده است که نه تنها از نزدیک شدن به مسائل ماوراء الطبیعه (متافیزیک) بپرهیزد بلکه شدیداً بی علائقی خود را نسبت به بحث این مسائل نیز ابراز داشته است.

ذن و کار



الف - انسان غیر متحرك : در شیوه و طریقت ذن ، کاردارای ارزش والاّی میباشد . منظور از این کار ، کار غیر فکری است یعنی کاری که در زمان انجام آن بدن پر فعالیت و پرتحرك میباشد . همانطور که قبلاً آگاهی یافتیم ذن عبارتست از کوششی در راه بازگشت به فیزبولوژی انسان نخستین ، با در نظر گرفتن اینکه انسان نخستین برخلاف انسان شهرهای بزرگ و پرتراکم امروز ، انسانی اندیشمند ، و متحرك بوده است میتوان پی برد که چرا استادان ذن بهمان اندازه که اندیشیدن را ارج می نهادند برای کار غیر فکری و یا بعبارت دیگر برای کار بدنی و جسمی ارزش و اهمیت قائل بودند .

ب - تبدیل انسان متفکر ، متحرك به انسان متفکر ، غیر متحرك : در طی قرن ها و به مرور از تعداد انسانهای متفکر ، متحرك کاسته شده و بسر تعداد انسان های اندیشمند ، غیر متحرك افزوده گردیده است . زیرا در شهرهای بزرگ امکان فعالیت بدنی انسان کمتر از روستاها و شهرهای کوچک است . از طرفی در جامعه صنعتی و مصرف کننده ، انسان مجبور است هر چه بیشتر وقت خود را بفروشد تا بوسیله آن قدرت خرید بیشتری داشته باشد . به همین جهت انسان دارای وقت کمتری برای ورزش و دیگر فعالیت های تفریحی که در طی آن فرد درگیر کار و فعالیت متحرك جسمی و بدنی است میباشد .

● از سوی دیگر شهرهای بزرگ و پر جمعیت دارای کوچکترین جذابیتهایی که فرد را بکارهای فعال و پرتحرك وا دارد نیستند . بنابراین به زبان دیگری به دلائل مشروحه زیر انسان متفکر متحرك نخستین تبدیل به انسان متفکر - غیر متحرك امروزی شهرهای بزرگ گشته است .

عل مزبور عبارتند از:

- ۱- کم شدن تحرك انسان بعلت محدودیت شهرهای بزرگ
- ۲- کم شدن تحرك انسان بعلت ماشینی شدن واتوماسیون.
- ۳- کم شدن تحرك انسان بعلت اینکه فرد در يك جامعه مصرف کننده، هر چه بیشتر وقت خود را فروخته و از فراغت خود کاسته است. اگر فردی بخواهد دارای فراغت باشد در چنین جامعه‌ای احساس گناه خواهد نمود.

● ج- شکل پزشك در کلینیک (درمانگاه).

بطور کلی مشکلات پزشك، طبیب عمومی، متخصص داخلی، متخصص اعصاب و روان در کلینیک شخصی از مشکل سایر پزشکانی که در محیط آکادمیک و منحصر آدر بخش‌های مربوطه کار میکنند، کاملاً متفاوت است. در حدود هفتاد درصد بیماران متخصصان داخلی و پزشکان عمومی و متجاوز از نود و پنج درصد بیماران نیز پزشکان اعصاب و روان، بیمارانی میباشند که دچار مشکلات و شکایات بدنی و جسمی هستند بدون اینکه دچار ضایعات ارگانیک باشند. این افراد از اینکه کم اشتها هستند مرتب شکایت مینمایند و آگاهی ندارند که بعلت کمی فعالیت در روز، قاعدتاً نباید دارای اشتهای زیادی باشند بعضی از این افراد غذای پر کالری مصرف مینمایند و بعد از مدتی مرتب از سوءهاضمه و سایر ناراحتی‌های سماتیک گله میکنند.

ذن و فعالیت بدنی



● الف - ذن و ورزش

اصرار و رزیدن به ذکر این نکته که انسان يك موجود متحرك است و باید هر روز مقداری فعالیت عضلانی انجام دهد، مانند اطوار در بیان این حقیقت آشکار است که انسان نیازمند تنفس اکسیژن است. در طریقت ذن ارزش بسیار زیادی برای کار کردن قائل گشته‌اند این اشعار، شعاری است که قرن‌ها قبل بوسیله «هیکو جو» بیان گردید:

✽ هر کس يك روز کار نکند، آنروز غذائی دریافت نخواهد کرد.

● بنابراین درذن کاربردنی دارای ارزش والائی است. فعالیت بدنی روزانه باعث می‌گردد که فرد دچار خمودی نشود. ذن همواره دراین مسیر بوده است که فاصله بین انسان وذاتش هرچه بیشتر، کمتر شود وذات انسان، ذاتی متفکر، متحرك بوده و می‌باشد. ملاحظه می‌گردد که از نظرذن چقدر فرد فعال و متحرك وهر جنبش دارای ارزش بوده و می‌باشد. پیروذن درموقع کار کردن باتمام وجودش کار می‌کند و در بین دو کار می‌تواند کاملاً استراحت نموده و در حال آماده باش نباشد. گوئی از اینکه استراحت کند احساس گناه مینماید. بنابراین ارزش کار و فعالیت بدنی درذن، ذن گرا احساس می‌کند که در نیروانا می‌باشد.

ب- فراروی، روانشناسی و محیطی:

فراروی یعنی ماوراء دو گانه اندیشی قرار گرفتن ورهائی از دست تضاد. ما میتوانیم دارای دو قسم فراروی باشیم: یکی آن نوع فراروی که فرد دچار نوزیس از برخوردار شدن از آن بهبود می‌یابد یعنی تبدیل به فردی عادی همچون افراد کوچک و بازارو طبیعی میشود. دوم آن نوع فراروی که در نزدیک مردم معمولی ملاحظه میشود.

وبعد از آن فردی مافوق طبیعی می‌گردد. هر دو فرد، در حقیقت در یک جهت و بسوی یک هدف حرکت نموده ولی آنکه تبدیل بفردی مافوق طبیعی گردیده به هدف کاملاً نزدیک شده و از آرامش بیشتری برخوردار گشته است.

وقتی از دیدگاه روانکوی بر اساس اصالت هستی وضع انسان را در شهرهای بزرگ مورد مطالعه قرار میدهیم، وضعیت او را بشرح زیر ملاحظه میکنیم.

- ۱- متجاوز از ۹۵٪ افرادی را می‌بینیم که دچار عدم همزیستی مسالمت آمیز با هستی هستند.

• ۲- بعضی از این افراد برای چندین سال یا چندین دهه دچار ناراحتی‌های مزه‌کور می‌باشند.

• ۳- ناراحتی این افراد معمولاً بعد از يك اتفاق نامطلوب شروع شده است.

هسته مرکزی مشکل آنها عبارتست از يك نورزی با حالت تضاد عاطفی که باعث می‌گردد آنها قادر به اتخاذ تصمیم گردند و بحال تعلیق در شهرهای بزرگ مانده و در آنجا پوسیده و در حال پوسیدن باشند.

• ۴- در اثر این حالت تعلیق و ایجاد يك حساسیت خاص، حتی اگر افراد بعد از کوچ از شهر کوچک و همزمان ورود به شهر بزرگ دچار نورز شده باشند معمولاً قادر نیستند در اثر تردید در اتخاذ تصمیم مجدداً به شهر کوچک برگردند.

• ۵- در اثر عدم امکانات برای روانکاوای این توده عظیم، تعجب آور نیست که این عده در حال پوسیدن می‌باشند.

• ۶- چون تحرك انسان با بزرگی شهر، رابطه معکوس دارد بهمین جهت اگر مرکب درمان روانکاوای در این جهت در حرکت باشد که باعث ایجاد تحرك شدید برای فرد گردد. در نتیجه شهر بزرگ تبدیل به شهر کوچک شده و فراروی محیطی و به طبع آن فراروی روانشناسی با سرعت بیشتری انجام می‌گیرد.

● نتیجه اینکه انسان بدون تجربه و تحلیل نکات فوق، به آنها واقف گشته و به عبارت دیگر حقایق را حس نموده و از همینجاست که تمام آموزشهای پیرو ذن در باشگاه ذن - Mediation-Hall انجام می‌گیرد. چه این نوع باشگاهها صرف نظر از خصوصیات مطلوب دیگری که بعداً مورد بررسی قرار خواهد گرفت يك محیط کوچک در دل شهر بزرگ است.

اشارتی کوتاه درباره‌ی از نکات قلمرو و ذن و روانشناسی

(Ambivalence) ●

منظور تضاد عاطفی است. بدین معنی که فرد در یک زمان هم از یک شیئی با فرد یا موقعیت خوشش آمده و هم از آن متنفر است. این نوع تضاد را تضاد گرایش و گریز نیز می‌نامند.

(Bodhi) ●

منظور از خواب غفلت بیدار شدن و سرشاری از روشن بینی و بصیرت است. این لغت از تجربه بودا سرچشمه می‌گیرد. گفته می‌شود که او مدت ۷ سال در زیر درختی بنام Bodhi مشغول اندیشیدن بود تا سرانجام پس از این مدت، سرشار از روشن بینی گردید. از این لغت در هر دو شاخه بودائیسیم یعنی Hinayana, Mahayana استفاده می‌شود و مفهوم آن از بین بردن جهل و نادانی می‌باشد.

(Eternainow) ●

در ذن باید به وجود زمان حال گسترده آگاه بود.

(Experlence) ●

برای وصول به آرامش و روشن بینی، فرد باید زندگی را تجربه کند. بدون تجربه‌ی زندگی، نیل باین دو امکان ناپذیر است. اصولاً کسی که به ذن گرایش پیدا می‌کند. بعلت تکامل شخصیت Anal در دوران کودکی، از دهه دوم ببعده بناچار

دچار تضاد با محیط، حرفه خود، باخود و با دیگران و با زبان صحیح تر دچار تضاد با هستی می‌گردد.

چنین فردی محکوم است که در کویر سرگردانی در کمال ناآرامی باین سو و آن سو برود. اصول ذن مانند نقشه ایست که بهترین راه را برای رهائی از این کویر به فرد نشان می‌دهد بهمین جهت صرف نظر از اینکه چنین فردی با ذن آشنا شود یا نشود محکوم است که زندگی را تجربه کند. چنانچه فرد با ذن آشنا نباشد این کویر سرگردانی را در عرض مدت بیشتری طی مینماید و اگر با ذن آشنا باشد این کویر را در عرض مدت کوتاهتری میپیماید. پیمودن این کویر همان تجربه در ذن است.

● (Non-Duality)

تمام کوشش ذن بر اینست که انسان بوحدت معتقد باشد وحدت دارای بُعد مذهبی و اخلاقی نیست منظور از وحدت اینست که انسان دوگانه اندیشی را کنار گذاشته تا بتواند بدون تضاد زندگی کند. فرد باید سعی نماید که استعداد بیمارگون خود را در راه تفاوت و تبعیض قائل شدن از دست بدهد وقتی این کوشش و تلاش پی‌گیر باشد اینگونه نزدیک شدن باشیاء - افراد و حوادث بتمام قلمروها، حوزه‌ها و محدوده‌ها سرایت میکند و پس از آن برای انسان امکان دارد که یکپارچه بیکسو حرکت کند. هدف نهائی و غائی ذن اینست که فرد بتواند در سطحی ماورای دوگانه اندیشی قرار گیرد.

● (SAMORAI)

معنی واقعی آن جنگجویان یا جانبازان میباشد. منظور از سامورای طبقه خاصی از مردم در کشور ژاپن بودند که از مزایای خاصی برخوردار بوده و وظیفه

آنها جنگیدن بود. ذن بعثت خصصت عملی و سادگی آن و نیز بعثت اینکه د کترین مستقیم بود مورد استفاده سامورائی ها قرار گرفت. با استفاده از اصول ذن و بکار بستن اصول آن در قلمرو جنگ شیوه خاصی از زندگی نشو و نما نمود که بعد بنام BUSHIDO معروف گردید. سامورائی ها بعثت دریافت تعلیمات ذن ترس از مرگ را از دست داده بودند و بعثت نداشتن ترس و هراس در صحنه های نبرد با بی باکی و تهور می جنگیدند. این طبقه تمام مزایای خود را در قرن نوزدهم از دست داده و ناچار حرفه های دیگری را برای خود برگزیدند. رفتار آن دسته از ژاپنی ها که در قرن بیستم اقدام به کامیکازی KAMIKAZE مینماید بسیار شبیه رفتار سامورائی می باشد. هر دو گروه ترس از مرگ و تصور و تصویر مرگ را از دست داده اند و این در حقیقت فائق آمدن بر دوگانگی مرگ و زندگی می باشد.

● (KAMIKAZE)

کامیکازی عبارتست از آنچه خلبانان ژاپنی در جنگ جهانی دوم بانجام آن اقدام نموده و با نابودی خود ضربه سهمگینی بدشمن وارد می ساختند. این نوع عملیات تحت نظر دریا سالار تاکاکی جیر و انیشی TAKIJRO - ONISHI انجام میگرفت. او پس از شکست در جنگ بشیوه هارا کیری HARAKIRI خود را نابود ساخت.

● (SATORI)

منظور از ساتوری از خواب غفلت بیدار شدن می باشد. لغت از خواب غفلت بیدار شدن نه دارای بعد اخلاقی و نه دارای بعد مذهبی می باشد. ساتوری در حقیقت عبارتست از آگاه شدن بیک حقیقت برای اولین بار و توأم با این آگاهی از بیک زاویه جدید در رفتار و احساس فرد تغییر بوجود می آید. تنها آن نوع اشتیاق و

آرامش راستین موسوم است که توام با ساتوری باشد. این سرشار شدن از بصیرت و روشن بینی از خلاقیت انسان در افق اندیشیدن سرچشمه میگیرد و این در پی وصول بیشتر فرد با آرامش بدست میآید ساتوری مظهر خلاقیت انسان و این مظهر خلقی مجدد تولد مجدد اوست.

(ZAZEN) •

در هر دو، مکتب RINZAI, SOTO ورزش ویژه‌ای برای اندیشیدن در حال نشسته قائلند.



فصل دوم

یوگا^(۱)



یوگا کاراته

یوگا چیست ؟

حال بمنظور آشنائی يك کاراته کار با یوگا ، بخشی از یوگا را تشریح و ارتباط آن با کاراته را بیان میکنیم :

کلمه یوگا از زبان سانسکریت ریشه هند و اروپائی مشتق شده و انگلیسی آن (TO YOKE) یعنی بزربوغ در آوردن و یا نیز میتوان آنرا یکی شدن و یا تعیین هویت نامید. عبارت یکی شدن مفهوم یکی شدن روح يك فرد ب روح عالم وجود است.

(یوکی یا جوکی) معتقد است که :

وجودی بکلیه جهان آفرینش مسلط است که هر شخصی میتواند در لحظاتی بوسیله هوش عالی باطنی خود با آن مربوط شده و آنرا بشناسد. وسیله اجرای برنامه مرکب از تمرینات بدنی و ذهنی همه ما را که در سطح پائین تری از وجود هستیم میتوانیم اینحالت (SAMADHI) را بدست آوریم (یعنی با شعور آسمانی یا الهی مربوط شویم). و آن لحظه، لحظه ای است که روح ما تنور شده و خود را بشناسیم. در (یوگا سارا سنگراها (YOGA SARA SANGRAHA) چنین تعریف شده: آرامش کامل، اضطرابات ذهنی که بدرک حقیقت ذات عالی میانجامد (یوگا) نامیده میشود.

● (نرمشهای بدنی) بنام (هاتا یوگا) سیستم تسلط ذهنی بنام (راجا یوگا) دو نوع از تمرینات یوگا هستند که با این کار ارتباط دارند. و با انجام آنها به بی پروائیهای عارفانه میرسند. منظور اصلی خلقت و طریق موثری برای حفظ سلامتی بدن - تمديد اعصاب، نیروهای ذهنی و آرامش خاطر تنظیم و تشکیل میگردد.

طرق یوگا : (۱)

هنگامیکه حصول برکات الهی که از حالت الحاق به احدیت (صمدی) بدست میآید مورد نظر باشد برای نیل بآن در تمرینات یوگا طرق مختلفی وجود دارد که شش راه آن ذیلا شرح داده میشود.

● ۱- جنانا یوگا (۲)

الحاق به احدیت وسیله علم و شناسائی (ظاهرا مربوط به عقل و فهم است .

● ۲- بهاکتی یوگا (۳)

الحاق به احدیت وسیله عشق و محبت (مشمول بر ایمان و عبادت است و این قسم یوگا همان طریقه پارسیان و زهاد است که باز هد و عبادت خود را به احدیت میرساند).

● ۳- کارما یوگا (۴)

الحاق به احدیت وسیله کار و خدمت (طریقه کار و فعالیت است. کاریکه انجام میشود بایستی برای خدمت بخلق باشد که در عین حال عبادت خواهد بود).

● ۴- منترا یوگا (۵)

الحاق به احدیت ذکر و افسون. (افکار را وسیله ادعیه و اوراد متمرکز میسازد که به آن (جاپا JAPA) میگویند. اثر جاپا بیشتر بایستی در ارتعاشات صوتی باشد و چه بسا که تأثیر سحر آمیز موسیقی نیز از همین موضوع ناشی شده باشد.

● ۵- هاتا یوگا (۶)

الحاق به احدیت وسیله کنترل بدن (شما را قدرت میدهد که بدن خود را بشناسید و بآن مسلط شوید.

همین یکنوع یوگا است که ناگهان مورد استقبال مردم مغرب زمین قرار گرفته و فقط همین یکنوع یوگا است که آنرا در مغرب به خوبی میشناسند. ورزشهای بدنی و بهداشتی و تنفسی فعلی مغرب زمین تماما قسمتی از تمرینات ها ناپوگا است که در آنجا معمول شده . جو کیهای باستان معرفت حیرت آوری بطرز کار بدن انسان داشتهاند . همین اطلاعات بانضمام مطالعه طرز تمدد عضلات حیوانات جنگلی (بخصوص حیوانات خانواده گربه) بود که آنرا قادر ساخت که سیستم کاملی برای

(1) - The yoga paths

(2) - Jnana yoga

(3) - Bhakti yoga

(4) - Karma yoga

(5) - Mansra yoga

(6) - Hatha yoga

بدست آوردن سلامتی و نیرومندی حقیقی بدن ابداع کنند. مذمت این سیستم بر سایر سیستمهای ورزشی معموله اینست که: منظور نهائی از این تمرینات فقط پیشرفت عضلات و نیرومندی و ستبر شدن آنها نیست بلکه هدف اصلی بدست آوردن سلامت و فعالیت کافی اعضای داخلی بدن مانند قلب، ریه غدهها و سلسله اعصاب و غیره میباشد. مضافاً بآنکه هیچگونه دستگاه و ابزاری لازم ندارد و در فضای محدود هم قابل اجراء است:

● ۶- راجا یوگا (۱)

الحاق به احدیت وسیله کنترل ذهن (کاملاً به هاتایوگا مربوط و متکی است و غالباً بمعیت یکدیگر تمرین میشود. جوگی هم میدانند که برای رسیدن به هدف عالی باید بدنی متناسب و قادر بر انجام وظایف داشته و برافکار خود مسلط بوده و آنانرا فرمانبردار ذات خود سازد (یوگا کاراته).

● (رومن رولاند ROMAIN ROLLAND) در کتاب (پیامبران هند جدید PROPHETS OF THE NEW INDIA) میگوید معمولاً ما قوای خود را ضایع میکنیم.

نه فقط آنانرا بر اثر گردبادهای تاثیرات خارجی بنمای اطراف پراکنده. بسازیم بلکه همان هنگامیکه قصد میکنیم در یا پنجره را ببندیم چنان هرج و مرج در درون خودمان می‌باییم که (ژولیوس سزار) در (رومن فوروم) یافته بود هزاران مهمان ناخوانده و ناشناس بما هجوم میکنند که ما را زحمت دهند. هیچ نوع فعالیت داخلی در اینطور بدن اثر کافی و پایدار ندارد مگر اینکه اول خانه وجودمان را تحت اختیار در آورده و سپس بغیر خواندن و مجتمع ساختن رهنمای پیاکنده افکارمان بپردازیم.

● راه تندرستی ●

هاتا یوگا

واژه (هاتا) مرکب از دو کلمه (ها) بمعنی خورشید و (تا) بمعنی ماه میباشد و خود (یوگا) بمعنی «اتحاد» است پس عبارت هاتا یوگا: بمعنی اتحاد خورشید و ماه است. و این خود سمبل و علامتی است که بمعنی پیوستن قوای مثبت و منفی بدن یکدیگر میباشد.

هشت شعبه‌ی یوگا :

پنجلی که پدریوگا نامیده میشود در رساله خود یوگا را به هشت قسمت تقسیم کرده که بشرح زیر میباشد.

● ۱- ریاضت و امساك (یاماس)

سایان این راه می‌باید آمادگیهای ذهنی و فکری معینی را دارا شده و سپس شروع به اقدام نمایند. (حصول این انضباط موکول برعایت این پنج شرط میباشد).

الف - ستم نکند (آهیم)

ب - صداقت داشته باشد (ساتیا)

ج - دزدی نکند (آستیا)

د - پاکدامن و عقیف باشد (برهماکاریا)

ه - از کسی چیزی قبول نکند (اپاری گرافا).

● ۲- آئین مذهبی (نیاماس)

برای این آئین نیز تا ۵ دستور آمده است :

الف - خلوص (ساوچا)

ب - قناعت (ساتوشا)

ج - ثبات (تاپا)

د - مطالعه (سواد هایا)

ه - عبادت پروردگار (ایشوارا - برایندهانا).

● ۳- حالتهای بدنی (آساناس).

● ۴- کنترل تنفسی (پرانایاماس). در کاراته از این بخش بیشتر استفاده میگردد.

● ۵- کناره گیری از شهوات (پرات باهارا)

● ۶- تمرکز افکار (دهارانا).

● ۷- تعمق و عرفان (دهایانا).

● ۸- خود شناسی (صمدهی)

● سلامت‌ی موزون : (۱)

جو کی معتقد است که سلامتی واقعی در دسترس هر مردوزنی قرار دارد. طبیعت سرمایه بی پایان را از نیرو و انرژی در دسترس هر ذیحیاتی گذارده. بشر به نیروهای حیاتی خود تهمت میزند و آنانرا مسخره میکند و از آنها روی برمیگرداند ولی آن نیروها کماکان برای او به پیش میروند و بخاطر او می‌جنگند. اگر بشر در عوض جنگیدن با این نیروهای حیات از او کمک بطلبد کامیابیش بی انتها خواهد بود.

تجدید جوانی

ترشحات غدد داخلی مستقیماً با قوای حیاتی و طول عمر بستگی دارد. گذشت زمان از لحاظ علم الحیات و علم ازمنه تاریخ دو چیز کاملاً جداگانه هستند. زیرا فرسودگی سنی در هر فردی متفاوت است. هر یک از ما بسرعت‌های متفاوتی پیر میشویم. مثلاً یک نفر در سن ۶۰ سالگی فرسوده میشود و حال آنکه فرد دیگری در همین سن از لحاظ بنیه و توانائی شاداب و تازه است. (الکسیس - کارل^(۱)) در کتاب (بشر موجود ناشناخته) نوشته است «عمر درونی با سیستم زمان خورشیدی قابل اندازه گرفتن نیست». کاملاً واضح است که گذشت زمان بصورت سال و ماه با سنین فیزیکی بدن مطابقتی ندارد.

سن حقیقی، توان حیاتی هر فردی مربوط به قدرت اعضای داخلی بدن او و حالت مخصوص طرز کار هر یک از آنها در آن شخص است. اگر طالب زیبایی عمر هستید و طول عمر را در آن می‌بایید می‌باید از آرامش خاطر برخوردار باشید زیرا این موضوع کمتر از سلامتی بدنی نیست. ناراحتی فکری مهلکی بسیار قوی است.

• تمرینات یوگا : « تراناکا »

الف - تراناکا عبارتست از نگاه مداوم بدون بلك بهمزدن بشعله شمع یا چیز نیمه روشن دیگری است. جوکی بایستی بنگاه خیره خود ادامه دهد تا چشمش خسته شده و آب از آن جاری گردد. سپس تمرین را خاتمه داده و چشم را با آب سرد بشوید. در کتب اولیه یوگا نوشته شده که این عمل چشم را قوت داده و روشن بینی را زیاد میکند.

ب - تمرین (نولی یوگا) که باید با مقدمه (یودیانا) یعنی یکی از تمرینات فیزیکی (آساناس) نامیده می‌باید انجام گیرد. سراپا بایستید. پاهای خود را قدری از

هم جدا بگذارید. قدری خم شوید. دستهای خود را روی رانها قدری بالاتر از زانوهایتان قرار دهید. در همین حال قدری زانوهایتان را هم خم کنید. تمام هوای داخل ریه‌های خود را خارج کنید (توجه کنید که این تخلیه هوا بطور کامل انجام گیرد). حال عضلات شکم خود را اینا لویعقب (بسمت ستون فقرات) فشار دهید. تا میتوانید روی احشائی و امعاء خود فشار آورید و آنرا بداخل قفسه صدری و داخل سینه خود بالا بکشید. چند ثانیه در اینحال بمانید و بعد خود را رها کرده بگذارید عضلات و امعاء بحال اول بسرگردد. در يك مرتبه که نفس را از سینه خارج کرده اید چندین مرتبه عمل فوق را انجام دهید. بمحض اینکه عضلات مربوطه تقویت شده و بیشتر باین تمرین عادت کردید خواهید توانست در يك نفس ۱۰ الی ۲۰ مرتبه این عمل را انجام دهید. هر چند مرتبه که این عمل در يك نفس انجام شود يك « دوره » نامیده میشود. اینك قدری استراحت کرده سپس دوره دوم را شروع کنید.

شماره روزيك تا سه دوره تمرین لازم دارید. البته جوکی‌های هند هزار دوره تمرین را بچیزی نمیشمرند. حال بتمرین «نولی» می‌پردازیم.

بعد از تمرینات فوق حال فشار دستهای خود را بروی رانها زیادتر کنید تا لبه باریکی از عضلات راست شکمتان نمایان گردد. بعداً خواهید توانست که هر يك از عضلات راست شکم را بطور جداگانه مجزا سازید. یعنی عضله يك سمت را بالا کشیده و دیگری را رها کنید که بطرف بیرون بیاید و بتناوب دیگری را بداخل کشیده و با انجام این عمل يك حرکت موجی شکل از يك پهلو بپهلوی دیگر بعضلات شکم خود خواهید داد که آنرا «نولی» گویند. کسانی که باین تمرینات عمل میکنند کمتر احتمال میرود که سوءهاضمه و فریبی زیاد و از امراض معده رنج ببرند و ضمناً عضلات شکم نیز تقویت میگردد.

این عمل در کاراته یکی از تمرینات در حین عملیات تکنیکی است که يك کاراته کار میتواند از این بخش بوگا نیز استفاده کامل برد. (نحوه‌ی کیمه‌ی شکم)

• تنفس یوگا (۱) •

پرانایاما : (۲)

ما بانواع نفس کشیدن در کاراته (کیای) (۳) - (نوگار) (۴) - (ایوکی) (۵) اشاره کردیم ولی برای تربیت و تسلط بر نفس کشیدن بیخشی از عملیات تنفسی یوگا رو آورده و سعی میکنیم بدین طریق تنظیم تنفسی بوجود آوریم .

(پرانایاما) از دو کلمه (پرانا) بمعنای تنفس (آیاما) بمعنای مکث کردن است . و بمعنای تمام عبارت ، علم کنترل تنفسی یوگا میباشد .

یکی از مهمترین نکاتی که جوگی ها کشف نموده بودند نسبت مستقیم بین احساسات و تنفس بود . (مثلا وقتی بهیچان رسیدیم حالت تنفسی مان سریعتر میگردد) .

باید بدانیم که ما چیزی درباره بدن خود نمیدانیم و نمیتوانیم بدانیم . ولی در طول تمرین بجیزی از وجود خود دست خواهیم یافت که افکارمان را در آن دقیق نمائیم و سپس با عمق وجودمان از این طریق نفوذ کنیم .

برای بدست آوردن چنین قوه دقیقی بایستی از احساسات و قوای مدرکه نخاله و بی دقت فعلی خود شروع کنیم .

سپس بهمراه این (دم فروردن) باهستگی بیدن خود داخل شویم تا بان نیرو دست یابیم .

• تنفس حیات است •

برای اینکه ذهن را جهت تمرین و انضباط فکری آماده کنیم جوگی ها از کنترل تنفس شروع کرده اند . که کلید این کار است و آنرا و بارزترین تجلیات پرانا میدانند .

(1) - Yoga Breathing

(2) - Prana Yama

(3) - Kiyai

(4) - Nogar

(5) - Ibuki

بدن ما محتاج اکسیژن است تا بتواند مواد فاسد را بسوزاند و خون را تصفیه نماید. انسان‌های متمدن امروزی هنر تنفس را از دست داده‌اند.

● حالت کامل (سیدها - سانا) (۱)

راست روی زمین بنشینید. در این حال باید کف پای چپ زیر (نشینگاه) قرار گیرد و پای راست را نیز از زانو خم کرده و پنجه آنرا در شکاف بین ساق و ران پای چپ قرار دهید بطوریکه پاشنه آن به استخوان زهار متکی باشد. هر دو دست را کشیده و میچ هریک از دستها را روی قاب زانوی پای مربوطه بگذارید.

● حالت آسان (سوخ سانا) : (۲)

برای اکثر شما مناسبترین حالت اینست که روی زمین بنشینید و هر دو پا را جلوی خود دراز کنید. بعد يك پاراخم کرده پنجه پارا زير ران پای مخالف قرار دهید و سپس پای دیگر را نیز خم کرده و پنجه آنرا زیر ران مقابل بگذارید. این حالتها را در مشرق زمین از اوان طفولیت تمرین میدهند و مردم آن مناطق باین طرز نشستن‌ها عادت دارند ولی در مغرب زمین مبتدیان این تمرینات انجام آنرا مشکل خواهند یافت و در هر حال انجام آنها بسن و سال و نرمش اعضا مربوط کامل دارد. زور و فشار بخود نیاورید. اگر زانویتان در مقابل اینطور نشستن مقاومت میکند توفیق در انجام آنرا بدست زمان بسپارید. اگر در حین عمل روی کتاب کلفتی بنشینید انجام آن برایتان راحت تر خواهد بود. زنان بایستی کاملاً از هم دور و کاملاً بزمین نزدیک باشد. سر باید افراشته و پشت راست باشد. هنگام انجام این عمل يك حس تسلط و استحکامی در خود خواهید یافت. و این حس اطمینان و رهائش نعمتی است که بزحمت و رنج تمرین آن میارزد.

(1) - Sidha Sana

(2) - Sukha Sand

اگر بهیچ عنوان قادر بنشین روی زمین نشدید بطریق متعارف روی یک صندلی یا چهارپایه بنشینید. عمده مطلب در اینستکه بدن کاملاً ثابت و محکم بماند و سر و گردن در یک خط مستقیم قرار گیرد.

طرز قرار گرفتن دستها را بخاطر بسپارید، مچ دستها روی زانوها قرار میگیرد و انگشت سبابه خم شده و نوکشست را لمس میکند. قبل از شروع اینحالت چنانچه توانستید بدن را تمیز نموده و از ناپاکیها مزره بدارید.

توجه: با قطعه ابری داخل سوراخ بینی را پاک کنید و مقداری آب در دهانتان مزه مزه کنید و لثه و زبانتان را با انگشت مالش دهید. هنگام شروع تمرین لا اقل بایستی دو ساعت از صرف غذا گذشته باشد. سعی نمایید که از هوای آزاد استفاده کرده و لباسهای گشاد و شل (گی یا کیمونو...) استفاده نمائید.

• تنفس تنزیهی : (کاپالا بهاتی) (۱)

دم فرو بردن (پورا کا) و دم بر آوردن (وچا کا) بایستی از بینی انجام شود و هنگام خارج کردن نفس انجام آنرا با فشار سریع و محکمی که با علامت شکم شروع میگردد سپس سریع خارج میکنیم. پس از نشستن بیکی از حالات تفکری، نفس عمیقی از داخل هر دو سوراخ بینی بیرون بکشید بعد چنان فشار سریع و محکمی بعضلات شکم و خود دیوارید که هوای ریه بشدت خارج شود و بدین ترتیب شاید منجر به عطسه کردن شود و بمحض اینکه هوا کاملاً خارج شد مجدداً هوا را به بیرون بفرستید. بیرون راندن نفس وقت کمتری از درون بردن آن میخواهد. در شروع ده بار دم و بازدم کافی است بنحوی که در هر ثانیه دو بار تنفس انجام شود. تمام این ده مرتبه تنفس را یک دوره محسوب نمائید و سپس یک دقیقه استراحت کنید یعنی بطور معمولی نفس بکشید و بهمین ترتیب میتوان دوره های بعدی را شروع کرد. در این تمرینات بعدها قادر خواهید بود که هر دوزه را به بیست مرتبه دم و بازدم تبدیل نمائید.

فوائد:

این عمل مجاری بینی و سینه و اعصاب را پاک مینماید. همچنین جریان خون را تقویت کرده و خون را از اکسیژن سرشار خواهد ساخت. و موجب تجدید قوای جوانی و همچنین بطول عمر میافزاید.

(۱)

پوانا یا مای راحت (سوخ پورواک)

این تمرین سهل و آسان است و کمتر جدیت و حررات میخواید. یکی از حالات تفکری بنشینید سوراخ بینی را با شست دست راست مسدود کنید.

از سوراخ چپ بینی با آرامی ولی کاملانفس را به داخل بکشید، اول قسمت پائین ریه ها را (که اغلب خالی از هوا است) از هوا پر کنید و بعد وسط ریه و در آخر قسمت بالای آنرا هیچ فشاری نیاورید. اینک هوای درون ریه را با انسداد بینی چپ وسیله شست دست چپ مدت چند ثانیه نگاهدارید. این وقفه تنفسی را جوکی ها (کوه ها کوهی نامند). این عمل را عینا با بینی (سوراخ راست) انجام دهید. در هر مرتبه تنفس سه مرحله وجود دارد. دم پر کردن که برای هر یک مدت معینی باید وقت صرف شود. یعنی اگر دم فرو کشیدن ۵ ثانیه طول بکشد بایستی ۲۰ ثانیه نفس را در ریه متوقف ساخت و بعد درده ثانیه آنرا خارج نمود. بدیهی است در آغاز رعایت چنین نسبتی برایتان دشوار و تقریبا غیر ممکن است. علیهذا برای اینکه بانجام آن مسلط شوید اول از نسبت يك و يك و دو شروع کنید و بعد آنرا به ۱ و ۲ و ۳ برسانید تنفس همیشه باید کامل و تحت کنترل باشد.



تمرکز فکر وسیله یوگا

● اگر نیروی تفکر در عرض پراکنده بودن يك نقطه متمرکز گردد فوق العاده نیرومند خواهد شد این عمل باعث میشود که هوش انسان بانمام وزن خود بموضوعی متوجه شده و برای استفاده از ادراك و فهم و الهام و مکاشفه مستعد و مجهز گردد. و قبم دیگری در راه خودشناسی است.

شیلر میگوید^(۱) و نبوغ تمرکز ذهن است. اگر همه روزه هنگام کار نهایت دقتان را در انجام آن بکار برید، نیروهای متمرکز شده ذهن تقویت میگردند. حال باید بطرق مختلف بدست آوردن چنین نیروئی اشاره نمود.

یکی از موارد نگاه کردن، توجه به شینی میباشد. تا آنجا که میتوانید آن شینی را کوچکتر انتخاب کنید. در آغاز خواهید دید که برای مدت زیادی نمیتوانید دقتان را بآن شینی توجه دهید. ذهن شما بزودی وبدون هیچگونه تعمدی در خیالات واهی سرگردان و سرگرم خواهد شد. شاید چند دقیقه بعد یا بیشتر ناگهان (بیدار) شده و دریابید که چنان مستغرق خیالات واهی بوده اید که در عرض این مدت آنچه مورد نظر تان را بکلی نمی دیده اید و در همان لحظات اول تمرین تفکرات واهی شما آنچه چیز را بفراموشی سپرده و پدنبال خود سری های خود رفته است.

مثال :

سیبی را روی زمین یا میز کوتاهی در فاصله ۱۸ اینچی خود بگذارید. سعی کنید این سیب زیبا و سالم باشد. اینک سیب را با تمام احساسات خود بیازمائید. با تانی آرامش کامل ظاهر شما اندازه، تار و بود، خلقتش، رنگش را مطالعه کنید. ببینید آنطور که قبلا تصور میکردید این سیب فقط از دور رنگ خلق نشده بلکه رنگهای بسیاری در خلقت آن بکار رفته (زرد، سبز، قهوه ای، خرمائی، قرمز) در آن محلی که هنگام افتادن از درخت بزمین اصابت کرده فرورفتگی کوچکی ایجاد شده در تابش آفتاب

رسیده . میان باغستان شاداب و سرسبز بوده . اینک آنرا بردارید و بصورت نان بچسبانید باخکی آن و نرمی و لطافت پوستش را حس کنید . لبان خود را با نهمه لطافت و زیبایی بچسبانید و عطر روح انگیز و مطبوعش را استشمام نمائید . مجددا آنرا سر جایش زور بروی خود قرار دهید و چشمان خود را بر آن خیره ساخته و باندیشه در باره آن آغاز نمائید . چطور روئیده ؟ چگونه در آفتاب رسیده ؟ چطور از درخت افتاده ؟ بچه وسیله بسته بندی شده و چگونه آن بسته ها را عمده فروش باز کرده و میوه فروش فروخته ؟ خود شما از کجا آنرا خریده اید ؟ هیچ فکر زائد دیگری نیایستی در این خلوت نگاه شما و سیستان اجازه مزاحمت دادن یابد . اگر چنین افکاری قصد دخالت داشتند آنرا تراهه ملایمت پس بزنید . وقتتان را بوظیفه مربوطه اش منعطف سازید .

● تصور و تجسم :

تاحال ما با چشمان باز توجه خود را جهت تمرکز فکر آماده میگردیم . پس از این بایستی تمرین تمرکز را با چشم بسته انجام دهیم . هنگام انجام این تمرین حس تاثیرات خارجی محوشده و عمل تمرکز فکریک هدف آسانتر میگردد . اغلب اشخاص با کمی تمرین میتوانند نیروی لازم را جهت تصور و تجسم بدست آورند . هر یک از ما در ذهن خود دارای یک سینمای خصوصی و شخصی هستیم که در پرده آن آرزوها و ترسها و خاطرات خود را منعکس میسازیم . تمام این صحنه ها در خاطر شما ذخیره میشود و گذشت ایام قادر بر زود کردن آن از خاطر شما نخواهد بود بلکه این خاطرات اسیر شما شده و در دستگاه منعکس کننده ضمیر شما برای باقی عمرتان ذخیره خواهد شد . لذا میتوانید از خاطرات ، اجسام ، و یا از اعضاء بدن خود خیرگی بوجود آورید .

● تزکیه نفس :

در چنین طریقی لازم است که چشمان را بسته و چنین تصور کنیم که سر و چشم شما از آبی کف آلود پر شده است . سپس باید در باره بدن خود که در داخل آبی پر قرار گرفته اید . و پس از آن تمام بدن خود را منجمله دستها و پاها را مملو از آبی خنک و تمیز بزلالی شیشه احساس کنید . پس از اینکه این عمل را انجام داده اید بایستی بهمان ترتیب که آنرا قبلا بر تصور کرده بودید با حفظ تبدیل بعقب برگردانید باین نحو که اول آبرو بتدریج و کاملا خالی کنید تا هیچ آبی بین بالا و پائین باقی نماند و بعد از آن دست و پا و شکم خود را از آن آب تصویری تخلیه کنید و سپس از سینه و گلو و آخر از همه سر چشم خود را از آب خالی نمائید و بدین طریق نفس عماره را نابود کرده اید .



فلسفه ذن و کاراته



● پس از نگرش کوتاهی که در تاریخچه پیدایش ذن و آراء سردمداراناش داشتیم و باتوجه بخلاصه ویا بقولی فهرست و اصول فلسفه ذن اکنون از دیدی دیگر بررسی ذن و بیان آنچه که خود بدان معتقدیم خواهیم پرداخت .

● در جهان امروز (۱) روابط خاص سیاسی و اقتصادی و تداخل فرهنگها پذیرش بسیاری از آراء و نظرات پیشگامان عقیدت‌ها تنها درخور تأمل است . بلکه باتوجه بروابط انسانها نزدیکی فرهنگهای متفاوت بیکدیگر تمایل ملتهابه پیشرفت روز افزون و ناگزیر به پس زدن و بسیاری از نظرات هستیم . هدف اصلی مادست یافتن به ذنی است که بتواند بشر مثبت را راضی (۲) نماید . در عین حال اورا بیجهت به نیستی نکشاند ، ذن مورد نظر ما زندگی است ، یابیهك معنی شیوه زندگی است ، با اصول ، روشها ، گرایشها و موازین خاص خود . که شایسته و مورد قبول جامعه جهانی آینده با رگانیزم خاص خود میباشد . ذن مقبول ما ذنی است که قادر باشد انسانها را (۳) با آنچه برساند که اکنون و راء اندیشه مینماید . ما به او که ذن مورد نظر ما رادرك میکند . میگوئیم توانا . توانا برای زیستن بمعنای راستین با ایمانی راستین (۴) و بسوی هدفهای راستین .

- ۱- اساساً همه فلسفه هستی گرایانه از «کی بر که گوره» بعد بایان «دل تبلیخ» جنبشی است صدو اند ساله ، توام با سرکشی علیه نامردم شدن انسان در جامعه «منتی» برای بسیاری از فلاسفه تعبیر بیگانگی یعنی وجود انسانی که از ذات خود بیگانه میباشد یعنی وی بواقع آنچنان نیست که بالقوه هست و بدیگر سخن آنچنان نیست که باید باشد *
- ۲- برای رسیدن به انسان گوشتی نه از تخیلات یا ادراکات انسانها شروع میکنیم و نه از انسان آنطور که در روایت آمده یا از گمان خیال فرایند حیات و اتمی شان ، بروز بازتابها و برگردانهای ذهنی و فکری این فرایندها را نشان میدهیم *
- ۳- باتوجه باصل کانتی (Kantionprinciple) انسان باید همواره خود هدف باشد نه وسیله ای برای رسیدن به ذنی دیگر . او میگوید انسانیت انسان حتی نباید وسیله ای برای زندگی فردی او باشد ، پس چگونه میتواند وسیله ای دردست کسان دیگر گردد *
- ۴- ایمان بانسان ، ایمان باو بقوای راستین انسان و ذات مردمی پایدار است *

..... که زیر درفش انسانیت^(۱) با تمام نیروی فکری و فیزیکی خود بهمه انسانها و در نتیجه^(۲) بخود خدمت میکند. او تحرك دارد، با هدف میاندیشد و فقط انسانها را دوست دارد، او با درك و پذیرش ذنراستین توانسته برای زندگی خود جهتی انتخاب کند. سمت مورد نظر او هم بی شك جهتی انسانی برای انسانهاست^(۳).
 او با این مهم (سمت گیری انسانی^(۴)) که نمایانگر تقویت اراده و سلامت و روان اوست شالوده تحولاتی همه جانبه را در اختیار دارد و قادر با عدام واژگونگی ها^(۵)

• ۱- انسان آگاه کسی است که با رزش زنده ماندن و تحرك واقف است. و یا بقول عارف بزرگ «ژاکوب بوهم»: اصل حرکت را نه بطور افزاروار «مکانیکی» بلکه همچون یک انگیزش، یک حیات خلاق و یک کار مایه‌ی ذاتی باید تلقی کرد، «عاطفه انسانی برای او قدرت ذاتی انسان است»، یعنی قدرتی است که بتوان در راهش تلاش میکنند*

• ۲- در پایگاه و انکشافهای بشر دوستانه مایه‌ی کس مورد یاری و یابوری قرار خواهد گرفت*
 • ۳- بیاد ژان کریستف «ای شما که باید بمیرید، بمیرید! ای شما که باید رنج بکشید» رنج بکشید! کسی برای خوشبخت بودن زندگی نمیکنند، برای آن زندگی میکند که قانون مرا با انجام برساند. رنج بکش، بمیر، ولی آن باش که خود باید باشی «انسان» لکن انسان توانای مورد نظر ما در حالیکه انسان است، برای خوشبختی انسانها و خودش زندگی میکند.
 • ۴- غلبه بر یگانگی از خود و از این رو دستیافتن انسان بر طبیعت انسانی: دست یافتن بوسیله انسان و برای انسان.... پس بازگشت است به خویشتن بعنوان یک موجود اجتماعی یعنی واقعا انسانی*

انسان روزگاری برای عوارض بازدارنده تکامل و ارتقاء شخصیتش (از قبیل فقر و بیسوادی و گرسنگی و محرومیت از آزادی و هسان نبودن اسکانات فرهنگی و اقتصادی) دیگر بمفاهیم یک سلسله ارزشهای متافیزیکی و ماوراءالطبیعه اعتقاد ندارد. او دیگر بتوجیهات اخلاقی و مذهبی و علمی و فنی وضع خود، بصورتی که طرفداران علم و سیاستها و یا اباء کلیسا.... و پراکماستنها تعبیر و تفسیر میکنند، توجهی ندارد.

انسان روزگاری نیازمند یک منظومه کامل فرهنگی برای بیان روابط و بستگیهای خود بزندگی است. و این منظومه را متکی بیک مسئولیت و تمهد همه جانبه انسانی میداند. انسان در این منظومه فوق همه مسئولیتهای خاص خود قرار دارد. میزان شدت فشاری را که انسان این روزگار تحمل میکند نشان دهنده تحول در کیفیت و کمیت دائمی کار انسانهاست که او را از سر نو خلق میکند.

• ۵- دوگانگی شخصیت و روان، کردار و گفتار، موجود و بایستی*

و تضادها^(۱) و خواب آلودگیها^(۲)..... بوده و برای هر نوع دگرگونی انسانی^(۳)، همیشه بیدار^(۴) باشد و پاس خواب آلودگان^(۵) را ندهد .

● باایمان کامل به ارزش و تاثیر عامل زمان نه مایلم زمانم را بیجهت از دست بدهم و نه قصد این دارم که زمان تورا بدزدم . براین پایه هرچه زودتر انتقاداتی را که برذن بودایسم دارم برایت مینویسم بآنچه که هم مینویسم ایمان کامل دارم . پیشتر

● ۱- دیپلماسی جهان کنونی ، تضاد بین کشورهای سرمایه داری و کشورهای فقرو هرگونه جنبش ملی ، تضاد بین وحدت گرایی و کثرت طلبی - تضاد بین منافع ملی و همبستگیهای بین المللی - تضاد در زبر ساخت و روساخت جامعه (واقعی موجود) - دکماتیسیم و انجماد فکری و آیه برستی (بین هست و نیستی که ما را دربر گرفته) - تضاد انسان امروز (حل راستین تضاد بین ذات و وجود ، بین جهان عینی برونی و جهان نفسانی درونی بین آزادی و ضرورت ، بین فرد و گونه است) - و اینست یکی از اساسی ترین تضادهای بین المللی تاریخ امروز ، و یکی از اساسی ترین بنیادهای حوادثی که در گوشه و کنار جهان در حال تکمیل است و این عامل باعث گردیده است فرهنگهای سازنده و مقبول را بصورت فرهنگهای ازمنه ی نفتیش عقاید ترون و سطلانی در آورد . و حق تاریخی انسان بودن - یعنی حق فکر کردن - حق حرف زدن - حق جمع شدن - حق شناختن - حق شناساندن را از وی بدزدند و هر یک از این ملتها را در آتسفر نخاص و جداگانه که دلخواه و تثبیت کننده منافع ایشان باقی گذاردن *

● ۲- خونی که برک و بیها به خفقان میزند *

● ۳- پس ما از شکل نوین جامعه ی غیر بیگانه ، استقلال انسان را چشم داریم ، و امید داریم از این رهگذر انسان روی پای خودش بایستد و وجه تولید و مصرف بیگانه ، اورا فلع نکند و وی بتواند برستی خالق و خداوند کارزندگی خویش باشد از آنرو بجای اینکه تنها و وسالئ زندگی را تولید کند زندگی کردن را پیشه ی خود سازد *

● ۴- جامعه ای بپین آینده ، جامعه ایست که ذات انسان را تحقق میبخشد و دربر تو آن انسان باخویشتن آشتی میکند بزبان یکی از فلاسفه : « بگذار انسان ، انسان باشد و راپله اش با جهان راپله ای انسانی بشمار آید » *

« این هنگام عشق را با عشق مبادله میکند و در برابر اعتماد ، اعتماد میستاند . »

● ۵- انسان غالباً از نیازهای دروغینش آگاه ، اما از نیازهای راستین بیخبر است . وظیفه ای برماست که انسان را بیدار کنیم تا او نیازهای راستین را از دروغین باز شناسد *

هم گفتم هدف من دست دادن به ذنی است که با محیط کنونی و افرادش و جهان آینده (۱) بتواند هم آمیز و منطبق باشد چه طبیعی است جنبه‌های غیر عملی، منفی و یا سکر آور هر اندیشه و بر نهادهای بی‌هیچ تردید مردود و غیر قابل پذیرش است.

* ذنی که با جهان امروز میتواند هماهنگ و همصدا گردد که از هیچ مسئله‌ای غافل نباشد. امروز هیچ رویداد و تصمیم و تدارکی جدا از مسائل اجتماعی (۲). اقتصادی (۳) سیاسی (۴) نخواهد بود.

- ۱ - برشمار از نیازهای انسانی و این خود در سایه وجه تولید نو و فرآورده‌های نو، در بر تو تجلی تازه‌ای از نیروهای انسانی و معنی ساختن انسان از راهی نو فراهم می‌آید *
- ۲ - مردم‌گرایی حل قطعی خصومت بین انسان و طبیعت و بین انسان و انسان است. جامعه‌گرایی چیزی جز آفریدن شرایط لازم برای رشد انسان آزاد، خردمند، فعال و مستقل نیست. جامعه‌گرایی آزادی معنوی انسان و رهائی او از زنجیرهای جبر اقتصادی است *
- ۳ - آخرین فرصت برای جهان سوم (۲۰۰۰-۱۹۷۴) چه وقت رسیدن یا چگونه رسیدن. در جهان سوم باید شرایط اقتصادی و اجتماعی جهت پیشرفت يك ارزایی دقیق و همه جانبه از وضع موجود بعمل آورده شود. باید یاد آور شد که کشورهای در حال رشد با توجه به تا کامیابانی نظیر کنفرانس اقتصادی دهلی و کودتای بی‌دربی که از طرف وحدت قانون ملی و قاره‌ای جهان پیشرفته « نصیب آنها میشود، باید برای مقابله با این فشارهای دائمی لاقط در سطح منطقه‌ای دست با ایجاد یکنوع وحدت سیاسی و اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی بزنند تا بتوانند از این راه بیک نهضت جهانی برای خودسازی و اجازه رشد دهند *
- ۴ - هفتاد و هشت سال پیش از میلاد، هفت گلابداتور که محکوم بچنگیدن یا یکدیگر یا مردن بودند، به پیشوائی اسپارتا کوس شوریدند و پنج ارتش را درهم شکستند. کراسوس، باهشت لژیون بمقابله آنها اعزام شد. لوکولوس از ترس، و همپه از اسپانیول احضار گردید. از آخرین نبرد، اسپارتا کوس قطعه قطعه گشت. کراسوس در امتداد راه کاپووا بزم شش هزار اسیر را به دار آویخت (رجوع شود بکتاب «کراسوس» اثر پلوتارک) *

بر این اساس سمنی که منتزع از این مسائل مشی زندگی افراد قرار گیرد سمنی مالیخولیائی و نوعی واژگونگی و جبن است. سمنی است که موجودیت انسان آزاد^(۱) را شدیداً به خاطر ه میاندازد. سمنی است که بهره کشی^(۲) از انسانها و تحمیق آنها را بصورتی دیرپا در خواهد آورد. چنین سمنی پارکسانی است که هدفشان وطن فروشی و تاخت و تاز بتمام شئون انسانی^(۳) و تاراج ثروت ملتها است. همدار این نکته لازم است که عاملین دست اندر کار با الغاء نظراتی که مبتنی بر تفکرات صوفیانه (ذن بودیسم) و مروج بیخیالی و اینکه^(۴) در خود فرورو و بدنبال حقیقت باش. چون دنیا فانی است همیشه کوشیده اند من و تو را بخواب برند تا با آرامش و یقین بیشتری بتوانند پیر نامه های غیر انسانی خود جامه عمل پوشانند بدین خاطر من و تو موظف و ناگزیریم آگاه باشیم و آگاه کنیم. مدتهاست بازی باواژه ها^(۵) عامل تحمیق ملتهای بیشماری که در

۱- ارسلودر Polites نقل میکند:

- اولیکارشی های آن چنین سو کند میخوردند:
- «عده میکنم که خصم مردم باشم و هر چه بیشتر بکوشم تا آنان را گمراه سازم، آیا انسان در تختگاه لرزان حیات خویشتن میان دو سفر - زادن و مردن کیچ و سرگردانست؟ یا از نوخواهی و تازه جوئی میبهریزد و تجدید و قایع گذشته و کهنه را آرزو میکند»
- ۲- انسانهایی که با زور سیما نه حیوانی از همه چیز محروم شده اند اکنون چنین میپندارند که بحق، زیون ورنچورند، و این هم چاره ناپذیر است *
- ۳- عامل اساسی جدائی انسان از انسان دیگر، و عامل مقهور بودن انسانی در چنگال انسانی دیگر *

۴- داستان انسان ما، سر گذشت کشتی شکستگان را میماند که در دریای بیکران، ساحل نجانی نمی بیند

پس چندان بنگرانی و بیم میافتند که نسجیده و کور کورانه بتقلید یکدیگر - حتی بتقلید آنانکه طعمه دریا شدند بهر تخته پاره ست و فرسوده ای چنگ میزنند و از جستجوی راه حقیقی نجات و نیل ساحل مراد غفلت میورزند *

از اینرو نه تنها بددیانوردان دلبر و هشیاری که پنجانشان میشا پند رونمای آوردند، بلکه قسندگان آنان نیز میکنند (در اجتماعات بشری، سنتهای عتیق، بهای کهن و نیر بان جامعه شناسان «تابوها» Taboo)

۵- وقتی آدمها از کلمات تنفیه میشوند *

گیتی پراکنده اند گردیده. و روح افلاطون را آزرده میکند. باید همه ملتها از روابط تولید یا شالوده اقتصادی اجتماع (۱) خود آگاه (۲) باشند. ازروبنای جامعه شان هم. تا بتوانند سمتی آگاهانه داشته باشند. ذن بودیسم به این مسائل توجه ندارد. و با آن بیگانه (۳) است. حتی ردها می کند این خلاء نزد بودایسم کاملاً قابل توجیه است. چه او چهارصد میلیون گرسنه در هند سراغ نداشت. او شاهد مقطوع النسل نمودن هندوها نبود. زمان او اندیشه ها باین شدت اخته نمیشد.

اونمیدانست ممکن است اقوام شمال و جنوب با هم چندین دهسال بیکار کنند و بکشند و کشته شوند. (۴) بدون آنکه خودشان اختلافی داشته باشند. او با اشکم چون طبل بیافرائی (۵) بیگانه بود که از فرط گرسنگی و تغذیه ناهنجار در شرف انفجار است. او ندیده بود که نجار در قفس بنشیند و بوزینه درودگری کند. برای او غیر قابل تصور بود که ایسمهای منفی بجای دفع یکدیگر بجه سهولتی یکدیگر را جذب میکنند. هر يك گوشه ای از جهان را انگار که ملك نیاکانشان است بعنوان حصه خود بر میدارند.

• ۱- دوعنصر اصلی تحول- رشد و توسعه (تنها رشد اقتصادی موجب رشد اجتماعی نمیشود
مگر نظام اداری و سیاسی باسول و مبانی اجتماعی متقدم باشد) *

• ۲- شخصیت روشنفکران در کشورهای در حال رشد: در کشورهای در حال رشد، روشنفکران تنها کسانی هستند که در درون شرایط موجود اجتماعی احساس غربت، و انزوا میکنند و این قلبهای فکری باید دارای استقلال شوند و موجودیت آنها بعنوان هسته های اصلی هسته های اجتماعی از شعاع دخالتها و سوء ظن ها و شك و تردیدها برکنار بماند ضمناً باید یاد آور شد اصل روشنفکری احساس عمیق مسئولیتها است نه نشخوار بیمارگونه ادراجینی آنگونه *

• ۳- جدائی ذهن از عین :

دچشم دارند و نمی بینند، گوش دارند و نمی شنوند، الی آخر،
انسان هر چه بیشتر نیروهایش را به پتھا واکذارد، خویشترن بینواتر و به پتھا وابسته تر
میشود.

و بجای اینکه در عمل خلاقه اش، خویشترن را بیاید در برابر آن کرنش و فروتنی میکند *

• ۴- جنایت علیه انسانیت *

• ۵- (اشاره به نهضت انقلابی افریقا) *

زمان اوملتی را بطور گروهی از سرزمینش فرانده بودند و خط اصلی فلسفه بود او هر بر نهاد سکر آور دیگری را بیخبری (۱) تشکیل میدهد چون آنان از خط تاریخ بشر بیخبرند. (۲)

حال از تو میپرسم که کدام ذن با جهان پیرامون ماسازگار است. «ذن استاتیک» یا «ذن دینامیک» تحرك ویی آرامی و نبرد (۳) یاسکون و آرامش و خمودی. دوست من حتما قبول داری که خاصیت استاتیک افراد گریبان انسانیت را بزودی خواهد درید. اگر بود ایسم میگوید تولد و مرگ باعث ایجاد رنج و اندوهند و زندگی بی فایده است. در جهان من و تو دلیلی برای پذیرش این نظر وجود ندارد. درست است که انسانها بی اختیار زاده میشوند و بی اختیار میمیرند. ولی قبول کن که تنها مفهوم تولد بیرون آمدن از رحم مادر و تنها مفهوم مرگ بیحرکتی قلب (۴) نیست. تولد و مرگ

• ۱- خرافات ایدئالستی در همه ادوار تاریخی، تنها زمانی نضج می گرفته است که انسان در مقابل رخ دادهای طبیعی، یا اجتماعی عاجز میماند و بحدک منطقی، یا دفع اساسی آن قادر نبود.

علاوه بر این، ایده ضد ماشینیسم نیز تحت چنین نا توانیهای پدید میآید. حال اگر برزخ خاموش مستقر منجر به تفرقه، بدبینی، بدگمانی، و بی تاملی اجتماعی گردیده است، مقصود تمدن ماشین نیست. زیرا تکنولوژی نه تنها باعث عقب ماندگی ملل نگردیده است، بلکه بزرگترین عامل تاریخی تکامل جامعه بشری هم شده است.*

• ۲- يك اسطوره میگوید: یکی از سلاطین ایران دستور داد دانشمندان درباره تاریخ جهان را در ده هزار جلد بنویسند. وقتی آماده شد دستور داد ده هزار جلد تاریخ را در هزار جلد خلاصه کنند. هزار جلد تاریخ را نزدش آوردند گفت آنرا هم در صد جلد و بهمین ترتیب در ده و بعد در یک جلد خلاصه کردند.

هنگامیکه يك جلد خلاصه تاریخ جهان آماده گشت گفت تا آنرا در يك خط خلاصه کنند. عصاره تاریخ جهان و با خط تاریخ بشر چنین بود. (بدنیا آمدند. رنج کشیدند و مردند). «از آناتول فرانس نقل از رساله دینا میسم تاریخ»*

• ۲- انسان منطقی، یا انسان ما تریالیست کسی است که با خون خود، با مغز خود و با بازوان خود جریان تحول تاریخ را شدت میدهد و زمان حرکت تاریخ را در بستر تحولش کوتاه میکند.*

• ۴- تحت چنین ایمانی است که میگویم انسان اجتماعی ناگزیر است که تا حد گیاه، بودن و وجود داشتن تنزل نکند و نسبت بروابط حوزه‌ای زیست خویش اسارت گرا نباشد.*

مفاهیم دیگری هم میتوانند داشته باشند.

* در مفهوم اول اگر ما برای تولد خود قادر به تصمیم‌گیری نبودیم. برای فرزندانمان که میتوانیم! نیازی به بازگویی این نکته نیست که فرزندان من و تو بدون تصمیم ما متولد نمیشوند. درست است که من و تو قادر نیستیم که نمیریم ولی میتوانیم آنها را بتأخیر بیا نندازیم. امروز علم عامل تحمیل اراده بشر در مسائل و موارد بسیاری است که چندی قبل فکرش را هم نمیکردیم. فردا بی شک مرگ را هم در چنگال علم خواهیم داشت. بعلاوه برداشتی که ما از تولد و مرگ داریم ممکن است متفاوت باشد. من فکر میکنم انسان زمانی در حقیقت متولد میشود که بشناختی واقعی و روشن از محیط خود و افرادی که دست می‌یابد. و آن هنگام که قادر به درک واقعیات و مبارزه‌های انسانی نباشد (۱) و از زندگی بهر اسد مرده است.

* زندگی با جوشش اندیشه آغاز و با خاموشی آن تمام میشود برای من بنا حد فاصل بین این جوشش و خاموشی زندگی است. زندگی هیچگاه ملال آور نیست. بلکه ایمان به بهبودی زندگی ارتجاعی است. چون اولین نتیجه منطقی چنین عقیده‌ای عدم تحرك و خواب (۲) آلودگی و تن آسائی خواهد بود. (۳) در حالیکه دنیای من و تو باید دنیای تحرك و سازندگی باشد. ماحق نداریم بدست آویز اینکه سرانجام خواهیم

• ۱- پذیرش انسان باصل «جبر» نمودار بار ضعف و ناتوانی انسان است. نسبت به روابط اجتماعی خویش و تن دردادن با سارت اگر انسان میخواست فقط تقاله یا مومی باشد در قبال مناسبات اجتماعی خویش، سیستمهای منحن و ظالمانه هرگز فرمان جبر تکامل تاریخی ناپود نمیکردید. انسانهایی همچون «گالیکو» «کامو» ویا «سارتر» که در «اصالت بشری» معتقد بودند که:

«بشره فقط آن مفهومی است که از خود در ذهن دارد، بلکه همانست

که از خود میخواهد بشر هیچ نیست مگر آنچه در خود میسازد.» *

• ۲- غرب امروز از کران تا کران ارزشها و میراثهای فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی خود احساس بوجی میکند و نسل جوان دوگانگی بین چهره کهنه و زشت ارزشها و صورتک خندان و بانشی را که روی آن گذاشته‌اند با تمام وجود خود لمس میکند. *

• ۳- کدام جوامع به بوجی و بهبودی شرایط موجود زندگی احساس انزوا میکند؟

مرد درویش وار بکنجی بخزیم و در عین اینکه نفس میکشیم مرده ای بیش نباشیم. (۱)
 دنیا تنها از آن من و توییست که تصمیم به آباد نکردنش بگیریم و آنچه بر ما کردند
 بر دیگران بکنیم. دنیا مال انسانهاست. انسانهایی که هستند و آنها که بعدها خواهند
 بود. ما سربازان رزم زندگی هستیم درفش مان هم زندگی سازاست نه زندگی برانداز.
 قدرتمان ناشی از قدرت انسانها خواهد بود. همان سان که زبونیان (۲) معلول خودمان
 است. میخوام باور داری که زندگی بی فایده نیست. حتی زندگی آنان که فاقد
 جوش اندیشه اند چون «زمانی خواهد رسید که همه برای نبردهای تازه تری از
 نوزائیده شویم.»

● زندگی نبرد انسانهاست در این نبرد خواستهای فراوانی پیش روداریم.
 خواست ما چیزی نیست که بتوان از آن چشم پوشید. (۳) چون آنچه ما میخوایم (۴)

● ۱- مهجور ماندن و نفی کردن میدان عملیات (حتی در اوضاع و احوال نامطلوب)
 جنایتی است نسبت به طبقه خود، جنایتی است نسبت نسلهای آینده تاریخ *

● ۲- روانشناسی تملق *

این ضعف شدید جامعه را از شکل و توجه بآرمانهای انسانی و تلاش دستجمعی
 باز میدارد.

بیش و آگاهی و سپس قدرت و اراده را از انسانها میگیرد و از ساختن مردان و زنان
 بزرگ و معتقد و مصمم و همچنین از آفرینش ارزشهای اخلاقی و اجتماعی و فرهنگی تازه
 محروم میسازد *

● ۳- جای تعجب است، محققین علوم در غرب، با اینکه سنین جوانی را پشت سر
 گذاشته اند و با اینکه تفکر علمی و اعتیاد بمطالعه و تحقیق مداوم آنها را از افراط و تفریط
 در عقاید و افکار باز میدارد، مع هذا در گفتن حقایق و ارائه عقاید خود چنان صراحت و وضوحی
 بکار میرند که انسان در قلم و گفتار آنها شور و حال جوانی را بخوبی احساس میکند. مسئله
 اینست که همه ما خود را مجذوب و مفتون برتری ارزشها نشان میدیم، ولی قبل از هر
 کار این ارزشها را تجزیه میکنیم و از آن تجزیه ارزشها از روبرو شدن با حقایق فرار میکنیم *
 «ارزشهاییکه چهره جامعه را مشخص میکند، بطور کلی و مطلقاً تجزیه بردار نیست،
 ● ۴- اگر مفهوم عمل انقلابی را خردمندانه بشناسیم میتوان دریافت که همزمان با
 تغییر فعالیت انسان شرایط نیز دگرگونه میشود *

خواست همه انسانهاست.

★ يك نیاز منطقی و عقلانی است. يك نیاز صید درصد است^(۱) که بی آن نمیتوان بود. ما با تمام نیرو و تلاش خود برای داشتن آنچه که میخواهیم میکوشیم. ما چیزی را نمیخواهیم که دیگران بما تحمیل می کنند. ما در جهان مسورد نظرمان با اینکه صرفاً يك مصرف کننده بی اراده^(۲) و عامل مال اندوزی^(۳) تولید کننده باشیم مخالفیم. ^(۴) مسیر خواستهای ما را تبلیغات بی اساس^(۵) تعیین نمیکنند. خواستهای ما ^(۶) مرید و متأثر از تفکرات انسانی است ما خود را وابسته بجامعه ای سازنده میدانیم که هدفش در روابط تولیدی، بهسازی و تامین جامعه بشری است. خواستن - اندوه زانیست که بالزین بردن آن افنوده هم از بین برود. خواستن تنها با بدست آوردن آنچه که میخواهیم از بین میرود. نظر بود ادر استفاده از هشت اصل برای از بین بردن خواستها *

- ۱- باید رهائی آدمی را خواست. باید بیش از هر چیز آزاد ساختن انسان را بعنوان يك فرد دل بسته، غلبه انسان بر بیگانگی از خویش، بازگشت توانائی او برای پیوند یافتن با انسان و طبیعت (نه آنکه طبیعت چون نیروئی کور بر آنان حکم براند بلکه پیوند فعال با طبیعت یعنی خلق يك جهان تازه است که خود آفرینی انسانست)، را ارزش برتر شمرده *
- ۲- بجای زیستن از راه اندیشه و تفکر، از طریق غریزه زندگی مرتبط با جهان امروز شدن.
- ۳- هر چه انواع تازه ای از محصولات و فرآورده ها ساخته میشود با قدرتهای بیگانه ای که انسانرا مطیع خویش ساخته اند میانزاید و راههای تازه ای برای فریب دادن و غارت کردن مردمان گشوده میشود. انسان روز بروز ذبون ترمشود و انسانیت او هر چه بیشتر در سفاک مذلت فرو میرود. هر روز بیش از روز پیش بیول احساس نیاز میکند تا سیمای خصانندی زندگانی را بزاداید و بر این زندگی که چهره ای خصاننه گرفته است تسلط یابد ولی چه سود؟ هر چه بر کمیت تولید افزون شود قدرت پول کاستی میکیرد. از اینجاست که زندگی اجتماعی انسان دستخوش بهره کشی و غارت میشود *
- ۴- هیچگاه سود جوئی را انگیزه برتر انسان نمیدانیم *
- ۵- آیا خوشحالی جنجالی و تبلیغاتی و سطوعاتی امروز، در واقع خوشحالی انسان امروز است *
- ۶- «این انسان از خود رانده و با خود بیگانه کیست و چیست؟»

* اصول هشتگانه: ۱- نظر راست ۲- نیت راست ۳- کلام راست ۴- کردار راست ۵- معاش راست ۶- سعی و عمل در راه راستی ۷- اندیشه و تفکر راستی ۸- تمرکز فکر در معنای راستی ممکن است در نظر اول حالت اتوپیای افلاطون را داشته باشد ولی در حقیقت اینطور نیست. اگر من و توبه هشت اصل بالا معتقد باشیم هیچکس حق ندارد بماند و بگوید اتوپست. مگر نه اینکه دارا بودن صفات فوق خیلی آسانست؟ مگر نه اینکه آن اصول برای رسیدن با اهداف انسانی مان لازم است؟ با این هشدار که ما از هشت اصل که قبلا دیدیم برای از بین بردن خواستها استفاده نخواهیم کرد. اینها سلاحهای اولیه ما برای بدست آوردن خواستها و نیل به جامعه‌ای سازنده و برحق است.

□ من و تو قرن‌ها برای نابودی خود تلاش کردیم. خود و دیگران را استثمار کردیم. دروغ گفتیم و شنیدیم قرن‌ها خوابیدیم. بی تفکر نفس کشیدیم. قرن‌ها تلاش کردیم تا انرژی فرهنگیمان را از دست بدهیم. همه این بلاها را خودمان بر خودمان آوردیم. این زمان دیگر خسته‌ایم و اقامت‌خسته. خالی هم هستیم. نباید سالهای آینده را بطور گذارنده مان اضافه کنیم. دیگر نمیخواهیم خود را نابود کنیم. می‌خواهیم بیدار باشیم. می‌خواهیم برای برخورداری از فرهنگ غنی انرژی فرهنگیمان را توسعه دهیم. ما از این پس استثمار نخواهیم شد و کسی را هم استثمار نمیکنیم. اینها هستند خواستهای ما. که باید و مجبوریم بدستشان آوریم. و اینکار را خواهیم کرد. خواستهای من و تو بشمار نیست تا نیرو و انرژی‌مان را تجزیه کند و در نتیجه موجب شود به هیچیک از آنها نرسیم. آنهاست که بر شمرده‌ایم خواستهای انتزاعی و پراکنده نیستند بلکه لازم و ملزوم یکدیگرند. هدف ما تنها یک چیز است. جامعه‌ای که شالوده‌اش منطبق با برنهاد های پیشرفته و ربنایش باسدار اصول انسانی و تفکر آزاد و حامی رقابت اندیشه‌هاست. شالوده و ربنای جامعه ما انسانها را ارج میگذارد و میشناسد. آنهاست را هم که قدری از این اصول بدورند میسازد بدون آنکه از میانشان بردارد.

* من و تو تا آن زمان که به هدفمان نرسیم با آرامش بیگانه‌ایم و آنرا نمیخواهیم چون آرامشی که گفته میشود بستگی کامل بموقعیت زمانی و مکانی دارد. بی شک جامعه ما و افرادش مفهوم واقعی آرامش را بما الناء خواهد کرد. و همه انسانها با تمام وجودشان آنرا لمس خواهند کرد. ما با آرامش مخالف نیستیم در حال با آن بیگانه‌ایم ولی آنرا هم بدست خواهیم آورد.

* ذن من و تو ضدجهانبینی‌های سیاسی عقاید مذهبی، مسائل جنسی و غیره نیست. ذن من و تو طرفدار بررسی علمی پدیده‌های سیاسی و اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی (۱) و تجزیه و تحلیل عقاید مذهبی است.

* ذن ما بر آنچه که در پیرامونش میگذرد بادیلی گسترده و اندیشه‌ای مسلح مینگرد. ذن ما بخاطر انسانها (۲) به هرچه که بر روابط آنها موثر باشد توجه خواهد داشت. چون بدینوسیله با تجهیزات مطمئن تری بسوی هدفش ره میبماید. ذن من و تو آینده نگر است آنچه را که میخوهد در آینده است. چون آنچه را که در حال دارنمیخواهد. ذن من و تو از گذشته باخبر است، از حال هم، در هم آمیختن گذشته و حال زادمایه خواستهای انسانی ماست. که باید با آنها برسیم. من و تو سوخت نگران آینده‌ایم. عقاید بازدارنده‌ای نظیر. «هر آنکس که دندان دهد نان دهد» «دم غنیمت دار» «این نقد بگیر و دست از آن نسیه بدار» و... که افراد را بدون آنکه بخوانند بخواب میرود بشدت مخالف با اندیشه ما است. من و تو مواز ماست کشیدن رادریج شهری جوانی نمیدانیم. مشروط بر آنکه اینکار درست و با در نظر گرفتن جنبه‌های عملیش انجام شود. ذن من و تو بانجاری بوزینه (۳) مبارزه میکند و او را برای تماشا در قفس میگذارد.

* ذن مسافرخ از رنگهای ونیرنگها است. اوسپاه زرد و سفید نیشناسد و فقط برنگ خون توجه دارد. ذن من و تو همه خونهارا پاك میدانند. اگر آلودگی هست در اندیشه (۴)

- ۱- نظریات بسیاری از فلاسفه بر این است که اولین و بدیهی ترین دلایل جهلی است که بر جهان حاکم است*
- ۲- بنظر بسیاری از فلاسفه بظهور رسیدن همه نیروها، استعدادها و قوا تنها بعمل پیوسته امکان پذیر است. حتی بنظر اسپینوزا، گوته و انسان تا آنجا زنده است که بارآور باشد. و جهان خارج از خویش را در کارتجلی قدرتهای انسانی ویژه اش پذیرا شود و آنرا باین قدرت‌ها دریافت کند. اگر انسان بارآور نباشد اگر دریافت کننده و فعل پذیر باشد هیچ است، مرده است*

- ۳- در آنشهر بوزینه نجار شد که بیمایگی مایه کار شد
- ۴- بیاد دوتن از متفکران «اشپیتگلر» از جمله متقدمان «مارکوز» در شمار ستارخان دربار تمدن ماشین و فرهنگ صنعتی غرب و عوارض ناخوش آن گفته‌اند، ما بیشتر از آن نخواهیم گفت. باین دنیا باید چیزی غیر از صدای توپ و نفس بدبوی ماشین بدیم ولی نخست باید شرب و آهنگ خود را بشناسیم*

هاست. ذن ما برای سالمسازی اندیشه‌ها هیچ چیز را بآنها حمل نخواهد کرد بلکه فقط بسالمسازی روابط و محیط خواهد پرداخت.

* چون در یک محیط با روابطی سالم اندیشه غیر انسانی مجال تزیج گرفتن نخواهد داشت. در جامعه ما انسانها افسرده و آشفته نیستند چون موجبی برای آن پیدا نمیکنند. آنها تالحوظه رسیدن به هدف خود دنیای آشفته و افسرده را پیدترین شکل متصور دیده و برای رهائی از آن بهای گرانی پرداختند. ذن ما معتقد است تمام ناهنجاریها باید از بین برود. (۱) پیر و این ذن با هر نوع فقر اعم از فقر اقتصادی، سیاسی، فرهنگی... مخالف (۲) است و در رفع آن میکوشد. او معتقد است با معدوم کردن عوامل ناهنجاریها و اژه‌های مربوط بآن (۳) خود بخود چون موردی برای استعمالش موجود نخواهد بود از فرهنگها محو خواهد شد.

۱ - انسان میخواهد بزندگیش مفهوم بخشد و اینهمه او را خرسند نمیسازد، او جدا از کل و از آنرو ناشاد میماند. تنها هنگامیکه انسان فمالیتی با آرورد داشته باشد میتواند بزندگیش مفهوم بخشد. و در حالیکه وی باین ترتیب آرزندگی بهره مند میشود آزمندانه بآن نجسیده است. وی آزمندی برای «داشتن» را وا گذاشته به «بودن» خرسند است؛ میخواهد پرشور چون تھی است، میخواهد بسیار «باشد» چون کم «دارد» (جبران ناداری را در بسیاری بودن، میجوید) *

۲ - برخوردار کردن مردم از امکانات اجتماعی از مرحله فقر فرهنگی، فقر اقتصادی و فقر فکری و عقلی، بمرحله رشد اقتصادی و رشد فکری و عقلی. بدیگر سخن. حذف رویت عینتها و شناختن آنهاست نه تسلیم شدن و گردن نهادن با سارتشان باید یاد آور شد که فلاسفه قرون و اعصار گذشته پیش بینی نکرده بودند که اشیاء و شرائطی که ساختهی بشر است تا چه اندازه بر او بهتری می‌یابد ولی بهترین شاهد راستی مدعای ما اینست که امروزه، نژاد انسانی زندانی سلاحهای هستهای و نهادهای سیاسی است، گرچه همین این وهم آنرا خود آفریده است. نوع بشر، هراسان و نگران در این اندیشه است که آیا از قدرت چیزهاییکه خود آفریده، از عمل کور دیوان سالاری‌هایی که خود برگماشته است نجات می‌یابد یا نه *

۳ - در میان اشکال متعدد بیگانگی، شایعترین آنها بیگانگی در زبان است. همینکه کلمه گفته شد می‌رود که جای والیت بیوشد و حیاتی برای خود بپذیرد. ولی گفتن کلمه معادل با تجربه است طولی نمیگذرد که کلمه‌ای گفته میشود بی آنکه احساسی در بر داشته باشم *

✱ پیرو فلسفه راستین بکوششهایی که برای مسخ نمودن انسانها وجود دارد واقف است^(۱) و ببادرك حقایق و شناخت خود آنکوششها را خنثی میکند من و تو میدانیم که اگر در این راه نکوشیم بنوعی همگام و همدست آنهایی خواهیم بود که مسخ بودن افرادی برای اهدافشان مفید و حتی لازم است. ماهمچنین به کوششهایی که برای امحاء غرور ملی افراد صورت میگیرد واقفیم^(۲).

بهمین جهت همیشه غرور ملی خود را حفظ خواهیم کرد با این توضیح که غرور ما مرز جغرافیائی خاصی را شامل نمیشود چون خود را متعلق به تمام گیتی میدانیم. نگران همه انسانهاییم. « من و تو همیشه برادر مردان و زنان همه ملتها باقی خواهیم ماند ». « کسانی که برای انسانها پیکار میکنند. رنج میبرند و پیروز میشوند» کلام من و تو آزادی^(۳) و یگانگی تمام انسانهاست. بر این اساس تمام پدیده ها باید در خدمت و تأمین کننده این آزادی و یگانگی باشد.

- ۱- بر همین پایه انتقادات همانندی در اندیشه‌ی «شیلر» «فیخته» و دیگر بنیانگذاران فلسفه علمی می‌بایم. آنان عضو خویش را چنین آماج انتقاد ساختند که در این عصر «حقیقت را شوری نیست و آنچه شورانگیز است حقیقت نیست» ✱
 - ۲- اصولاً چرا توجه نکنیم به مفهوم واقعی «زیستن» در دورانی که در آن با سارت افتاده‌ایم؟ دوران برتری مقاله‌های دارند، ابزار و وسائل تولید. دورانی که آدمهای متعل را نیز و امیدار که بصورت پیچ و مهره‌های دستگاه عظیمی درآیند برای دوام بخشیدن هر چه بیشتر استعمار طبقات اکثریت محکوم بوسیله طبقه یا اشرافیت حاکم ✱
 - ۳- آزادی هیچوقت آزادی نیست و همیشه کلمه آزادی با کلمه مبارزه همراه بوده است. اگر ملت فرانسه آنچنان ملتی بود که صدای اعتراض بوسیله دولت بادود باروت خفه میشد، آیا میتواند پس از اشغال فرانسه بوسیله سربازان آلمانی دشمن را با ایجاد نهضت مقاومت بستود آورد؟ آیا ملتی که طم آزادی را نچشیده باشند و از رشد و شور و اجتماعی کافی برای شناسائی حقوق طبیعی و قانونی خود آگاهی نداشته باشند، میتواند به خاطر آزادی از سرزندگی خود بگذرد؟
- آزادی پدیده‌ای تجزیه ناپذیر است چون از درون خود معرفت یک انضباط و انجام طبیعی است: برای هر پیشرفت و کمال ضرورت غیر قابل انکار به شمار میرود و انسان را از همه‌ی

طبیعت . دانش . هنر^(۱) . موسیقی و اندیشه‌ها با قدرت شگرف خود مارا یاری خواهند داد .

* اگر قدر و تائیزشان را بشناسیم و از آن درست بهره‌گیریم . و نیک میدانیم که عامل مهم بهره‌گیری درست از پدیده‌ها عدم وابستگی‌هاست^(۲) .
* استعمارگران و عاملین اختناق را میشناسیم . هیچکس نگران شوکت قدرت مانیست و خیالشان در حال از این بابت راحت است چون اندیشه‌ها را بنفع و درسوی

نیروهای با زدارنده تکامل و پیشرفت نجات میدهد .
بدیگر سخن : انسان گرسنه - برهنه - بیسواد یا کم‌سواد - انسان آزاد نیست . انسانی که حق دخالت در سرنوشت اقتصادی و اجتماعی خود را نداشته باشد ، انسان آزاد نیست . انسانی که امکانات لازم برای شکستن استمدادهای ذاتی خود را نداشته باشد ، انسان آزاد نیست . انسانی که حق نقد گفتگو و اعتراض و اظهار نظر در مسائل زندگی و روابط اجتماعی و کیفیت و کمیت قدرتهائی را که شرایط زندگی اقتصادی و اخلاقی و فرهنگی او را تعیین میکنند نداشته باشد انسانی آزاد نیست . انسانی که تلقی و ادراکش از سرنوشت و نیروهای اجتماعی و چگونگی شرایط اقتصادی و سیاسی تکوین و تشکیل قدرت های حکومت کننده و حدود و قلمرو طبیعی و ظالیف و مسئولیتهای آنها ، با اندازه‌ای باشد که وجود فقر و غنا و اختلاف طبقاتی و تندرستی و بیماری و گرسنگی و سیری و بیسوادی و باسوادی را حکم سرنوشت و تقدیر ازلی بداند ، انسانی آزاد نیست .

آزادی بمعنای استقلال است . آزادی یعنی روی پای خود ایستادن ، نیروهای خود را بکار بردن و خویشتن را جلور باد آور با جهان مربوط ساختن است . فیلسوفی گفته است : « آزادی آنچنان بارود انسان سرشته است که حتی رقیبانش بر آستان آن سر موافقت میسایند هیچکس با آزادی نمیچنگد ، حداکثر با آزادی دیگران به مخالفت بر میخیزد . » *

۱- «هنر وسیله رهائی انسان است از اسارت انسان دیگر»

در جامعه مانعالیتهای هنری با برگردان اشکال و تصاویر سطحی يك سلسله تاثرات و احساسات ناشی از عادت است و بیامنیکی کنند . ناقص يك مشت برداشتهای هنری غرب از مسائل زندگی در قالبهای تکراری و تقلیدی *

۲- شناخت و ادج بیگانگی را آنطور که امروزه می‌بینیم . میتوانیم پیش بینی کنیم . در جامعه‌ی سالم آینده و از دیدگاه جامعه‌گرایانه ، آنچه بیش از هر چیز مورد توجه است « سرشاری از نیازهای انسانی است و این خود در سایه وجه تولید نو و فر آورده‌های تو ، در پرتو تجلی تازه‌ای از نیروهای انسانی و غنی ساختن انسان از راههای نو فراهم می‌آید *

خواستهای خود پرورده شده می بیند اگر برخی الگوی نسبتاً بهتر در اختیار داشتند در عمل و اعمال آن و اما مانده اند. این و آن مارا ارج نمی گذارند و ما هم خود را چون کردار مایانگراین واقعیت است. من و تو از نقش عاملین ارتباطات غافلیم. از موسیقیهای روح پرورش. از نقش آموزنده آنها، از طریق آنها..... همه چیز داریم. همه چیز هائیرا که انسان باید دارا باشد همه چیز هائیرا که برای یک زندگی راستین لازم است. ولی خود را تهی و مسخره میانگاریم. آیا این مسئله معلول آزیبی پاسبان انسانست^(۱)؟ یا ذرک واقعیت در همه انسانها نهفته است. باور نکردنی است که همه افراد آنچه را که دارند نمیخواهند در حالیکه بنحوی باور نکردنی آنچه را که دارند تحمل میکنند.

✱ آزادی. اندیشه. وحییت انسانها امروز مارک جامهای شراب شده است. انسانها همچون^(۲) یویو بازیچه روابط دهشتناک سیاسی. اقتصادی گردیده اند. بشیاری از افراد، جوانانی اقتصادی بیش نیستند با حفظ تمام خوی درندگی و متجاوز و بی منطقی حیوانی. دنیای ما بر از نابرابریها. تضادها و تجاوزهاست. پرازیبیدادگری و تاراج^(۳) است. تاراج ثروتها. فرهنگها. تمدنها و اندیشهها. در گوشه‌های از جهان

• ۱- حواس انسان تا آنجا که حواس خام حیوانی هستند نمیتوان بچیزشان گرفت. آدم نیازمند و مشتمل از نکرانیهها از ذبیاتترین مناظر لذتی نمیبرد. انسان در ذات خود نیاز بشناسایی خود دارد این شناسایی هنوز کامل نیست. انسان برای ارتقاء روح خود در عمیق کردن میدان شناسایی خود نیاز به غلبان و جوشش دارد ✱

• ۲- در جهان امروز فردیش از آنچه احساس کامیابی کند خود را در مانده می باید. نمیتواند آزادانه کارمایه‌های ذهنی و بدنی را بظهور درساند بلکه تنی خسته و جانی تپاهی گرفته دارد. شاید در عمل تولید فرد در رابطه با فعالیتش آنرا چیزی بیگانه و نه متعلق به خویش می باید و از فعالیت خود که چیزی جز فعل پذیری نیست رنج میبرد و درد میکند، توانایی برای چون او در مانده‌ای افسانه‌ای بیش نیست ✱

• ۳- ظلم فنی و تکنولوژی مسئله گرسنگی و فقر و کم غذایی و بیمدالتی و خونریزی دائمی فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی ملتها اعتنائی ندارد. بطور کلی متدلوژی علمی هیچگونه پیوندی با دنیای عواطف و احساسات و نیازمندیهای روحی و مادی انسانها ندارد. انسان روز کار مادر تمارش بین پیشرفتهای علمی و فنی و عقب ماندگیهای اخلاقی خود را با سرگشتگی و حیرت تازه‌ای رو برو می بیند ✱

افراد با قدرت تکنولوژی خود آسمان را تسخیر میکند. در گوشه‌ای دیگر فرهنگها و تمدنهای دیگر کشورها از طریق تلویزیون و ادارتی بتماشای این قدرت می‌نشینند. باچشمائی خجلی. چهره‌ای متعجب دهانی باز. و مغزهاییکه گنجایش پذیرائی این پیشرفتهارا ندارد^(۱)

* چرا. چطور. چه باید کرد؟ در آنسو اکثریت ره‌گم کردگان، در این سو آزاداندیشان انگشت شمار که بی‌ثمریشان معلول هم‌نوع ره‌گم کرده‌شان است و دیگر هیچ. دسته متجاوزین هم که هر روز فربه‌تر و دریده‌تر میشوند ولی^(۲) دوست من با همه اینها که بر تو گفتیم حق‌نداری بهر اسی و سرت را در لاک خودت فروبری^(۳).

* اسطوره باشه آشیل را هم نباید فراموش کنیم بخاطر داشته باش که حتی ره‌گم کردگان هم میدانند چه چیزهایی از دست داده‌اند. و میخواهند آنها را داشته باشند. بخاطر داشته باش که بسیاری از افراد برای شروع کار روزانه خود بازنگ ساعت از خواب برمیخیزند آری دوست من. موازین. روشها. و گرایشهای ذن راستین تو را موفق خواهد ساخت. فلسفه انسانی تو تمام ناهنجاریها را سرکوب میکند.

۱- فرهنگهای ذوال پذیر باگرایش بذهنیت محض مشخص میشود، در حالیکه همه فرهنگهای پیشرو میکوشند جهان را چنانکه هست، بوسیله‌ای حالت ذهنی خویش ولی نه جدا از آن درک کنند *

۲- عامل اساسی جدائی انسان از انسانی دیگر و عامل متهور بودن انسانی در چنگال انسانی دیگر *

۳- پیشرفت کنونی و عقب ماندگی آنقدر که از نظر اخلاقی و انسانی اضطراب آوارست صنعتی و اقتصادی نیست زیرا غرب پیشرفته نیز با همه رفاه و آسایش خود بنوعی دچار این اضطراب و تشویش عمیق اخلاقی و انسانیست. آنها نیز در پی نظام تازه‌ای در روابط اجتماعی و اخلاقی خویش هستند. کشورهای در حال رشد با توجه به ضعف روابط اخلاقی و انسانی در غرب پیشرفته، میتوانند با یک حرکت اخلاقی و اجتماعی در انسانی کردن روابط اقتصادی خود عوامل معنوی و این فاصله را از میان بردارند و معیارهای تازه‌ای برای یک جامعه توسعه یافته بوجود آورند و ارزش اسالت روابط انسانی را بجائی برسانند که پیشرفت صنعتی غرب مضطرب را تحت شعاع ایجاد ضوابط تازه‌ای در شرائط اجتماعی و حقوق سیاسی و اقتصادی فردی قرار دهد *

* از همین لحظه تصمیم بگیر زمانیکه برخلاف سمت انسانها حرکت میکند متوقف کنی و اینهاست روش زن ما . هدف انسانی اندیشه . شناخت محیط و افراد . شناخت خود . درک واقعیت . بیداری و بیدار سازی . درک اهمیت عامل زمان . ایمانی به قدرت انسانها . یگانگی انسانها . مبارزه با اندیشه های آلوده . شناخت و نهاد انسانی تحرك و تلاش تا لحظه برخورداری نگرهداری دست آورد برای همیشه . دوست من بی شك فقدان این اصول و گرایشها رمز و راز ناتوانی و زبونی کنونی بشر است . من باتو که از این گرایشها برخورداری و از آنها آگاهی هستم . باتو که نیرو . تن و اندیشه ات را برای رهائی بکار خواهی گرفت باتو که هر چه رامی خواهی انسانی و برای انسانهاست . من باتو که در آغاز کلام توانایت خطاب کردم هستم . دوست من :

مرالطف تومی باید گر هیچ

براه این امید پیچ در پیچ

